

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Шиловская СШ

_____/О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования
7 КЛАСС
2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29»08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Н.А.Ивленкова

« » 2023г.

Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (8 ч)		
1-2	Спринтерский бег. Бег 30 и 60 м.	2
3-4	Прыжок в длину с места и разбега	2
5-6	Метание мяча в цель: вертикальную и горизонтальную	2
7-8	Метание мяча 150 г	2
Кроссовая подготовка (4 ч)		
9-10	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	2
11	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
12	Бег 1000 м	1
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)		
13-14	Акробатика.	2
15	Зачётный урок акробатика	1
16-18	Опорный прыжок.	3
19	Зачётный урок опорный прыжок	1
20-21	Лазание по канату.	2
22	Зачётный урок лазание по канату	1
23-24	Висы и упоры	2
Волейбол (16 ч)		
25	Терминология игры в волейбол.	1
26	Правила игры в волейбол	1
27-28	Передача мяча сверху	2
29-30	Верхняя и нижняя передача у стенки	2
31-32	Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2
33-34	Групповые упражнения	2
35-36	Варианты нападающего удара	2
37-38	Прием и передача мяча	2
39	Одиночный блок и вдвоем	1
40	Волейбол на укороченной площадке.	1
Баскетбол (16 ч)		
41	Терминология игры в баскетбол.	1
42	Варианты ловли и передачи мяча.	1
43	Варианты ведения мяча	1
44	Правила игры в баскетбол	1
45	Жесты судей	1
46	Броски в кольцо	1
47	Штрафной бросок.	1

48	Тактика свободного нападения.	1
49-50	Остановка на два шага.	2
51-52	Быстрый прорыв.	2
53-54	Игровые упражнения 2×3.	2
55	Стритбол.	1
56	Баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Кроссовая подготовка (4 ч)	
57-58	Кроссовый бег по пересечённой местности	2
59	Преодоление горизонтальных препятствий	1
60	Бег 6 минут	1
	Лёгкая атлетика (8 ч)	
61	Спринтерский бег. Строевые упражнения	1
62	Спринтерский бег. Бег 30	1
63	Спринтерский бег. Бег 60	1
64	Прыжок в длину с места	1
65	Эстафетный бег	1
66	Челночный бег	1
67	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
68	Метание мяча 150 г	1
Итого		68

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Подтема (название урока)	Кол-во часов	Содержание (что планируется изучать)	Методы (действия учащихся)	Источники (ресурсы урока)	Самостоятельная работа	Дата
1.	Легкая атлетика 8 часов	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Стадион. Беговая дорожка. Сектор для метания мяча, для прыжков в длину. Теннисные мячи. Рулетка.		
2.		Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат	Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам.		Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,1 5,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 5,6	
3.		Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,		«5» «4» «3» 8,2 9,2 9,6 Девочки: «5» «4» «3» 9,6 10,4 10,6	

					выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
4.		Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания малого мяча.			
5.		Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упр., выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.		Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19	
6.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упр.,	Демонстрируют технику прыжка в длину с места.		Мальчики: 5» «4» «3» 2,05 180 170	

		Тестирование прыжок в длину с места		многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.		Девочки: «5» «4» «3» 170 160 150	
7.		Прыжки в длину. Бег 300 м.		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 300 м. (м) –на результат.	Демонстрируют бег на скорость.	Мальчики: «5» «4» «3» 50 55 1.00 Девочки: «5» «4» «3» 1,05 1,10 1,15	
8.		Бег 1000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Демонстрируют бег на скорость.	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»- 5,45 «3»-6,45 . д.: «5»- 5,20; «4»- 6,20 «3»-7,20	
9.	Волей бол-10 часов	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.		Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. Беговые упражнения, ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Положение рук, ног.	осуществляют действие по образцу и заданному правилу -применяют установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результате своей деятельности		
10.		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.		Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром.	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют	В процессе урока	

					проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаются за помощью			
11.		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения– обращаются за помощью		В процессе урока	
12.		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения– обращаются за помощью	Спортивный зал. Волейбольные сетки. Волейбольные мячи. Пирамидки.	В процессе урока	
13.		Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Создать представление о выполнении нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	- выполняют учебные действия в материализованной форме; - задают вопросы, проявляют активность;			
14.		Передачи		Передачи мяча в парах	-формулируют и			

		мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		через сетку. подача мяча с расстояния 3-6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	удерживают учебную задачу -контролируют оценивать процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие-формулируют собственное мнение		
15.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра	-контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие-формулируют собственное мнение		В процессе урока
16.		Подача мяча. Учебная игра.		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений		
17.		Передача, подачи мяча. Учебная игра.		Совершенствование техники выполнения подачи с 3х -5ти метров.	-контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью;		Технические, тактические приёмы
18.		Учебная игра		Учебная игра по	Сличают способ		Технические,

		пионербол с элементами волейбола.		упрощенным правилам волейбола.	действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений		тактические приёмы	
19.	Волейбол-14 часов	Передачи мяча у стены. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	-контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство		Технические, тактические приёмы	
20.		Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	-контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство			
21.		Передачи мяча, подачи. Учебная игра.		Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности		Технические, тактические приёмы	
22.		Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.		ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	-контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за		Взаимодействие в игре, технические приёмы.	

				Пионербол с элементами волейбола.	помощью; организовывают судейство			
23.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы			
24.		Передача мяча над собой. Учебная игра.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения- обращаются за помощью			
25.		Передачи мяча у стены. Учебная игра.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в	-применяют установленные правила в планировании способа решения- контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность			

				стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	за свои действия			
26.		Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	соблюдают правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют установленные правила в планировании способа решения			
27.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки			
28.		Передача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют			

				упрощённым правилам.	типичные ошибки		
29.		Подача мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
30.		Передачи, подача мяча. Учебная игра		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют установленные правила в планировании способа решения		
31.		Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы		
32.		Учебная игра волейбол.		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	совершенствуют технические приёмы, тактические		

33.	Гимнастика-12 часов	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.		Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок.	- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель			
34.		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений			
35.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений			
36.		Комбинации освоенных элементов.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности.			

37.		Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Выполняют упражнения на силу, на результат		Мальчики: «5» «4» «3» 7 4 3 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5	
38.		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности			
39.		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.	гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические.		
40.		Опорный прыжок.		Перестроение из колонны по 1 в	Выполняют строевые упражнения, соблюдают			

		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.		колонны по 3,4. ОРУ с гимн. скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	технику безопасности при выполнении упражнений.			
41.		Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.		ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	-вносят дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролируют процесс и результат деятельности. - определяют общую цель и пути её достижения			
42.		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.		Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке -на результат.	Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Выполняют прыжки на скакалке на результат.			
43.		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием		Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических	Выполняют гимнастические упражнения. Соблюдают технику безопасности.			

		гимнастическ их упражнений и инвентаря.		упражнений и инвентаря.				
44.		Комбинации на гимнастическ их снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическ ими предметами.		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Выполняют упражнения на снарядах, соблюдают т/б на уроке.			
45.		Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.		ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	изучают правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Изучают технику игры в настольный теннис. применяют установленные правила в планировании способа решения.			
46.		Подача и прием подачи.		Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	изучают технику подачи мяча.			
47.		Удары справа		Игра срезкой на	изучают и			

		и слева по разным траекториям и направлениям.		удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	совершенствуют технические приёмы игры в настольный теннис.		
48.		Удар накатом. Учебная игра.		Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	совершенствуют технические приёмы.		
49.		Совершенство вание точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.		Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	совершенствуют технические приёмы.		
50.		Подача и завершение атаки.		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические приёмы.		
51.		Учебная игра по упрощённым правилам.		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические и тактические приёмы.		
52.		Учебная игра по упрощённым правилам		Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	совершенствуют технические и тактические приёмы.		

Спортивные игры (баскетбол -8 часов)							
53.		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Изучают технику безопасности на уроках в с/з.		
54.		Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.		Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель -этические чувства		
55.		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.		
56.		Ведение мяча. Передачи		Стойка и передвижения игрока, остановки	-выполняют учебные действия		

		мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.			
57.		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.			
58.		Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.		Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.			
59.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную			

				Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	деятельность.		
60.		Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.		
61.		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам.	Мальчики: «5» «4» «3» 4,8 5,3 5,7 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 5,4 6,0	
62.		Низкий старт. Бег 60 м.		Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Мальчики: «5» «4» «3» 8,4 9,4 10,8 Девочки: «5» «4» «3» 10,2 10,7 10,8	
63.		Метание мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в	Демонстрируют технику метания мяча на		

			<p>ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упр., выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.</p>	дальность.		
64.		Метание мяча.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упр., выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.</p>	Демонстрируют технику метания мяча на дальность.		<p>Мальчики: «5» «4» «3» 40 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 19</p>
65.		Прыжок в длину. Бег 300 м.	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.</p>	Демонстрируют прыжки в длину с места на результат.		<p>Мальчики: 5» «4» «3» 2,05 180 170 Девочки: «5» «4» «3» 170 160 150</p>
66.		Бег 500 м.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые</p>	Демонстрируют бег на скорость.		<p>«5» «4» «3» 2,00 2,05 2,10</p>

				и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. – на результат.			Девочки: «5» «4» «3» 2,05 2,10 2,15	
67.		Бег 1000 м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Демонстрируют бег на скорость.		Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,20.; «4»- 4,40 «3»-5,00 д.: «5»- 4,40; «4»- 5,00 «3»-5,20	
68.		Спортивные игры. Подведение итогов.		Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года.	Подведение итогов годов, выявление лучших результатов и лучших спортсменов класса.			