

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Олинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и утверждено

На МО эстетического цикла

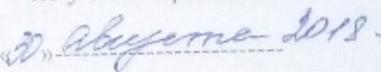
« 25 » августа 2018 г

Рук. МО  /Тарасова И.Н./

Согласовано:

Зам директора

по учебной работе

 « 20 » августа 2018 г.

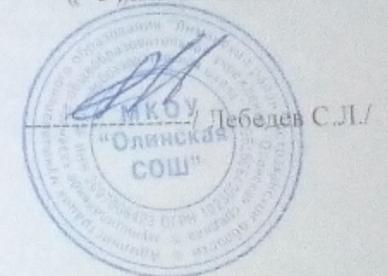
 / Жигульская Л.А./

Утверждено:

Директор МКОУ

«Олинская СОШ»

« 1 » 09 2018



**Рабочая программа по физической культуре**

для 7 класса

на 2018/2019 учебный год

Составитель программы:

Евтеева Ольга Вячеславна

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на :

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся

универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью и уроки с образовательно – тренировочной направленностью. В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 68ч. Из них 34 ч. – на «Лёгкая атлетика», 34 ч. – на раздел «Подвижные игры», 28ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системы. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом возрастных особенностей детей. В курс «Основы безопасности жизнедеятельности» интегрированы такие предметы: обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что

позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Единое построение программ ФГОС помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

.Методические и учебные пособия:

Программа стандарты второго поколения «Физическая культура 5 – 9 классы», настольная книга учителя физкультуры журнал «Физическая культура», рабочая программа 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А. А. Зданевича», физическая культура ( методические рекомендации)

### III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 11-й класс по два часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 68 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями, учителем физической культуры (проекты, соревнования, конкурсы).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 ч. Из них 34 ч. – «Лёгкая атлетика», 24ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1 четверть              | 18ч  |
| 2 четверть              | 14 ч |
| 3 четверть              | 20 ч |
| 4 четверть              | 16ч  |
| Количество часов за год | 68 ч |

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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

Ученик 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять 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 длину)
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **V. Содержание учебного предмета**

### Знания о физической культуре:

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения: Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их восстановлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на человека.

Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие человека: Влияние возрастных особенностей организма на развитие и физическую подготовленность.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения всестороннего физического совершенствования.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика (30 ч.). 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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Подвижные и спортивные игры (62 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

#### Календарно- тематическое планирование 7 класса

| № п/п | Наименования раздела программы | Тема урока   | Элементы содержания   | УУД  | Предметные                                |     |
|-------|--------------------------------|--|---|--|---|-----|
|       |                                |  |   |  | 7 а                                       | 7 б |
| 1     | <b>Лёгкая атлетика</b>         | Инструктаж по охране труда.                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков | Знать правила и применять на уроке        |     |
| 2     | Спринтерский бег               | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Высокий старт(20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Специально беговые упражнения. Развитие  |  | Знать требования инструкций. Устный опрос |     |

|   |         |   |   |  |   |  |  |
|---|---------|---|---|--|---|--|--|
|   |         |   | скоростных качеств.   | ходьбы.  |   |  |  |
| 3 | Бег     | Низкий старт. Бег 30 метров.            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег 30 метров на результат.  | Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.   | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 4 | Бег     | Финальное усилие. Эстафетный бег        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Регулятивные УУД: осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Знать правила и применять на уроке                                  |  |  |
| 5 | Бег     | Развитие скоростных способностей        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.   |  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        |  |  |
| 6 | Бег     | Развитие скоростной выносливости        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров.   |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге            |  |  |
| 7 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Личностные УУД: соблюдать дисциплину<br><br>Регулятивные УУД: осваивать технику подбора разбега.                               | Знать правила и применять на уроке                                  |  |  |
| 8 | Метание | Метание мяча на дальность.              | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча 150 гр. С 3- 5 шагов разбега на  |  | Уметь максимальной скоростью бегать                                 |  |  |

|    |                |   |  |  |  |  |
|----|----------------|---|--|--|--|--|
|    |                |   | дальность. Метание на результат.   |  |  |  |
| 9  | Прыжки         | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 9 -11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед |  | Уметь демонстрировать физические умения (скоростную выносливость). |  |
| 10 | Прыжки         | Прыжок в длину с разбега.                       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | Знать правила и применять на уроке                                 |  |
| 11 | Прыжки         | Прыжок в длину с разбега                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега – на результат.   | Личностные УУД:<br>соблюдать дисциплину<br><br>Познавательные УУД:<br>осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха                    |  |
| 12 | Длительный бег | Развитие выносливости.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.                         |  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                            |  |
| 13 | Бег            | Развитие силовой выносливости.                  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.   | Регулятивные УУД:<br>определять и устранять типичные ошибки.   | Знать правила и применять на уроке                                 |  |
| 14 | Бег            | Переменный бег                                  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину                       |  |

|    |                  |                                |   |  |   |  |  |
|----|------------------|--------------------------------|---|--|---|--|--|
|    |                  |                                | многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   |  |   |  |  |
| 15 | Бег              | Гладкий бег                    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.  |  | Знать правила и применять на уроке  |  |  |
| 16 | Бег              | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.  | Личностные УУД:<br>соблюдать дисциплину                  | Тестирование бега на 1000 метров.   |  |  |
| 17 | Бег              | Переменный бег                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   |  | Познавательные УУД:<br>осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы<br>Коммуникативные УУД:<br>уметь работать в парах. | Уметь продемонстрировать физические умения |  |
| 18 | Бег              | Гладкий бег                    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.   |  |  |
| 19 | <b>Баскетбол</b> | Стойки и передвижения.         | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в | Познавательные УУД:<br>знание терминологии в баскетболе. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)                          |  |  |

|    |  |                        |   |  |  |  |  |
|----|--|------------------------|---|--|--|--|--|
|    |  |                        | нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол   |  |  |  |  |
| 20 |  | Повороты и остановки   | ОРУ с мячом. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол   | Коммуникативные УУД:<br>уметь работать в паре.   | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| 21 |  | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед | Регулятивные УУД:<br>осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   |  |  |
| 22 |  | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и  | Коммуникативные УУД:<br>уметь работать в тройках.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   |  |  |

|    |  |              |   |  |   |  |
|----|--|--------------|---|--|---|--|
|    |  |              | ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед  |  |   |  |
| 23 |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра   | Регулятивные УУД:<br>определять и устранять типичные ошибки.   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 24 |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра   | Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 25 |  | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра. | Личностные УУД:<br>уметь проявлять терпение и личную инициативу.<br><br>Регулятивные УУД:<br>осваивать технику броска. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам   |  |

|    |  |   |   |  |                                       |  |  |
|----|--|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| 26 |  | Бросок мяча<br>Физическое развитие человека | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра. | Коммуникативные УУД:<br>уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.                            | Уметь выполнять тактические действия. |  |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении.                     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.   | Личностные УУД:<br>уметь проявлять инициативу.<br><br>Регулятивные УУД:<br>осваивать технику перемещений, передач. | Корректировка техники ведения мяча.   |  |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении.                     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.   |  | Корректировка техники ведения мяча.   |  |  |

|    |   |  |   |  |   |                                      |  |
|----|---|--|---|--|---|--------------------------------------|--|
|    |   |  | Учебная игра.   |  |   |                                      |  |
| 29 |   | Штрафной бросок.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра                                    | Познавательные УУД:<br>самостоятельно осваивать изучаемый элем .<br><br>Личностные УУД:<br>формирование упорства в достижении цели | Уметь выполнять ведение мяча в движении.  |                                      |  |
| 30 | Штрафной бросок. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении.  |  |   |                                      |  |
| 31 | Развитие кондиционных и координационных способностей                              | ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра  | Уметь выполнять технические действия в игре   |  |   |                                      |  |
| 32 | Развитие кондиционных и координационных способностей                              | ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра  | Уметь играть по упрощенным правилам   |  |   |                                      |  |
| 33 | <b>Гимнастика</b><br>Основы знаний.   | Развитие двигательных качеств  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. |  | Коммуникативные УУД:<br>уметь страховать и помогать партнеру<br>Познавательные УУД:<br>самостоятельно осваивать изучаемый элем .<br>Личностные УУД:<br>формирование | Уметь выполнять строевые упражнения. |  |

|    |  |                               |   |  |  |  |  |
|----|--|-------------------------------|---|--|--|--|--|
|    |  |                               |   | упорства в достижении цели                                   |  |  |  |
| 34 |  | Развитие двигательных качеств | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.   |  | Уметь выполнять строевые упражнения и комбинацию.                  |  |  |
| 35 |  | Акробатические упражнения     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 36 |  | Развитие гибкости             | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.  | Коммуникативные УУД:<br>уметь страховать и помогать партнеру | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений           |  |  |
| 37 |  | Развитие гибкости             | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения. Комбинации из ранее освоенных  | Регулятивные УУД:<br>уметь выявлять и                        | Уметь демонстрировать комплекс акробатических                      |  |  |

|    |  |                                       |   |   |  |  |  |
|----|--|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
|    |  |                                       | акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.   | корректировать простейшие ошибки.                                       | упражнений   |  |  |
| 38 |  | Развитие силовых способностей         | ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | Коммуникативные УУД:<br>уметь страховать и помогать партнеру            | Корректировка техники выполнения упражнений                            |  |  |
| 39 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.  | Регулятивные УУД:<br>уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. | Уметь выполнять строевые упражнения.                                   |  |  |
| 40 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.  |   | Уметь выполнять комплекс ОРУ.  |  |  |
| 41 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.   |   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |  |  |

|    |                 |   |  |                                      |  |  |
|----|-----------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
|    |                 |   | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейки; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козёл в длину)- прыжок согнув ноги, девушки(конь в ширину, высота 110 см прыжок боком на 90.   |                                      |  |  |
| 42 |                 | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейки; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козёл в длину)- прыжок согнув ноги, девушки(конь в ширину, высота 110 см прыжок боком на 90. |                                      | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |  |
| 43 | <b>Волейбол</b> | Стойки и передвижения.                  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол  | Познавательные УУД: знание терминов. | Дозировка индивидуальная<br>Знать правила и применять на уроке         |  |
| 44 |                 | Стойки и передвижения,                  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые  |                                      | Дозировка индивидуальная   |  |

|    |  |                         |   |   |   |  |  |
|----|--|-------------------------|---|---|---|--|--|
|    |  | повороты.               | упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол   | Личностные УУД:<br>соблюдать дисциплину и правила ТБ.<br><br>Регулятивные УУД:<br>осваивать технику перемещений, передач.<br><br>Коммуникативные УУД:<br>уметь работать в паре. |   |  |  |
| 45 |  | Прием и передача мяча   | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести |   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Знать правила и применять на уроке |  |  |
| 46 |  | Прием и передача мяч    | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести |   | Корректировка техники выполнения упражнений                                       |  |  |
| 47 |  | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя  |   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная.          |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    |  |   | и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.                                    |  |  |  |
| 48 |  | Подача мяча.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.   |  | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная  |  |
| 49 |  | Нападающий удар (н/у.)  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра |  | Уметь демонстрировать технику<br>Знать правила и применять на уроке      |  |
| 50 |  | Тактика игры<br>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.  |  | Корректировка техники выполнения упражнений                              |  |
| 51 |  | Прием мяча после подачи   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя   |  | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная. |  |

|    |                  |  |   |   |   |  |  |
|----|------------------|--|---|---|---|--|--|
|    |                  |  | и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   |   | Знать правила и применять на уроке                        |  |  |
| 52 |                  | Прием и передача мяча                              | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести |   | Корректировка техники выполнения упражнений               |  |  |
| 53 | Бег              | Бег 30 метров на результат.                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег 30 метров на результат.  | Познавательные УУД: знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.<br><br>Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать технику низкого старта              |  |  |
| 54 | Бег              | Эстафетный бег.                                    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   |   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге  |  |  |
| 55 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс обще развивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.   | Личностные УУД:   | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие |  |  |

|    |                  |  |   |   |   |  |  |
|----|------------------|--|---|---|---|--|--|
|    |                  |  | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м)   | формирование упорства в достижении цели                         | дистанции   |  |  |
| 56 | Спринтерский бег | Стартовый разгон. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м)   | Познавательные УУД: самостоятельно осваивать изучаемый элемент. | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 57 | Метание          | Метание мяча на дальность.   | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча 150 гр. с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Метание на результат.                  |   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                             |  |  |
| 58 | Прыжки           | Развитие силовых способностей.   | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 9 - 11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | Регулятивные УУД: осваивать технику подбора разбега.            | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину                        |  |  |
| 59 | Прыжки           | Прыжок в длину с разбега.  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Регулятивные УУД: осваивать технику подбора разбега.            | Уметь правильно выполнять разбег.                                   |  |  |
| 60 | Прыжки           | Прыжок в длину с разбега   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Личностные УУД: соблюдать дисциплину                            | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                           |  |  |

|    |     |   |  |  |   |  |  |
|----|-----|---|--|--|---|--|--|
| 61 | Бег | Развитие выносливости.  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | Регулятивные УУД:<br>определять и устранять типичные ошибки.                       | Корректировка техники бега  |  |  |
| 62 | Бег | Развитие силовой выносливости. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.   | Личностные УУД:<br>соблюдать дисциплин   | Тестирование бега на 1000 метров.   |  |  |
| 63 | Бег | Переменный бег  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Познавательные:<br>осваивать универсальные   | Уметь демонстрировать физические умения   |  |  |
| 64 | Бег | Гладкий бег<br>История отечественного спорта.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.   | основные понятия и термины навыков бега.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. |  |  |
| 65 | Бег | Кроссовая подготовка  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции   |  |  |
| 66 | Бег | Переменный бег  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и  | Познавательные:<br>осваивать универсальные основные понятия и термины навыков бега | Уметь демонстрировать физические умения   |  |  |

|    |     |  |   |  |                                   |  |  |
|----|-----|--|---|--|-----------------------------------|--|--|
|    |     |  | многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Коммуникативные:<br>уметь работать в парах.<br>Регулятивные:<br>осваивать технику бега.  |                                   |  |  |
| 67 | Бег | Развитие силовой выносливости.<br>Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.<br>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.   | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.<br>Составлять индивидуальный режим дня.<br>Корректировка техники бега | Тестирование бега на 1000 метров. |  |  |
| 68 | Бег | Развитие выносливости.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.<br>Многоскоки. ОРУ в движении.<br>Специальные беговые упражнения. Многоскоки.<br>Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. |  | Корректировка техники бега        |  |  |

Пояснительная записка к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 7 класс Физическая культура 1 – 11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевича». В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в общеобразовательной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 102 ч/

#### **VI. Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса**

**Для учителя :**

1. Физкультура 1-11 классы « Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича
2. « Олимпийские старты» (спортивно –оздоровительная деятельность )
3. Подвижные игры в школе

4. Поурочные планы 6 класс
5. Поурочные разработки по физкультуре
6. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры
7. Физическая культура ( методические рекомендации )

## **VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного учащегося всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование- безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов( палки, гимнастические стенки). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально- технического обеспечения: бревно напольное (3м), козёл гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие, комплект навесного оборудования ( мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1кг , 2кг,3кг, ,баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, мячи для метания 150гр), скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, кегли, обручи металлические, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковой ямы, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шашки, шахматы, аптечка. Дидактический материал, образовательные программы, учебно - методические пособия, издания по предмету «Физическая культура»

## **VIII . Система оценки достижения учащихся**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Легко свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или

несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (в старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность