

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 163 Центрального района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 163

Протокол от «30» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» августа 2021 г. № 100-О

_____ Л.В. Антонова

**Рабочая программа учебного курса
по *физической культуре*
для 7 класса**

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая учебная программа базового курса «Физическая культура» для 7 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 и авторской программы В.И.Ляха (Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель, 2012.-171 с.).

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки, укреплению здоровья учащихся, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на развитие координационных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на формирование культуры движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на формирование знаний о физической культуре и спорте;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 7 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности, общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека.
- «Физическая культура человека»
- Режим дня и его основное содержание.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ.
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост»); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мальчики – подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов) на дальность;

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; прыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий).

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Темы олимпийских уроков

1 четверть – Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

2 четверть - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 четверть - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, правила поведения в общественных местах.

4 четверть - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

Методические рекомендации:

- Попова Е.В., Старолавинова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ.ред.Е.В.Поповой. - СПб АППО, 2012. - 182с.
- Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель,2012.-171 с.

Книги для учителя:

- Мишин Б. и сост.- М: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.- (Настольная книга учителя физкультуры).
- Погодаев Г.И. Книга учителя физкультуры. М: ФиС, 2000.- 496 с., ил.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград:Учитель,2011.-251 с.

Литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.-М.: ВАКО,2010.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
2. Мишин Б. и сост.- М: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.- (Настольная книга учителя физкультуры).
3. Погодаев Г.И. Книга учителя физкультуры. М: ФиС, 2000.- 496 с., ил.
4. Попова Е.В., Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ.ред.Е.В.Поповой. - СПб АППО, 2012. - 182с.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград:Учитель,2011.-251 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
7. Физическая культура .1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград:Учитель,2012.-171 с.
8. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/авт.-сост. В.И.Виненко. - Волгоград: Учитель, 2009.- 254 с.

Тематическое планирование

7 класс
В.И. Лях 102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
Легкая атлетика (12ч)										
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижная игра.	1	Изучение нового материала	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(30- 40м) Подвижная игра.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать учебную задачу, -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, -использовать общие приёмы решения поставленных задач, - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплекс 1	сент	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. 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.	Стартовый разгон	-формулировать учебную задачу - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,2 5,4 5,6 Девочки: «5» «4» «3» 5,4 5,6 6,0	Бег трусцой без учёта времени	сент	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	сент	
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат.	1	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец. беговые упр. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6 5 4 Девочки: «5» «4» «3»	Бег трусцой без учёта времени	сент	

5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Подвижная игра.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Подвижная игра.	Техника бега, ускорение	-формулировать собственное мнение	15 13 11 Мальчики: «5» «4» «3» 9,4 10,2 10,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,8 10,4 11,0	Бег трусой без учёта времени	сент	
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров). П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Оценка техники метания мяча	Метание мяча	сент	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель .Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Челночный бег – на результат.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие, челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 8,7 8,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,0 9,3 9,5	Метание мяча	сент	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.П/и «Метко в цель».	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 38 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 26 21 18	Метание мяча	сент	
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - на	1	Изучение нового	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и	Мальчики: «5» «4» «3» 190 180 170	Прыжки через скакалку	сент	

	результат.Бег 600м (дев), 800м (мальч).		материала	(серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег 600м (дев), 800м (мальч).		изменения в выполнении упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Девочки: «5» «4» «3» 180 170 160			
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 1200 1150 Девочки: «5» «4» «3» 1100 1000 950	Прыжки через скакалку	сент	
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат.	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие -вести устный диалог, строить	Мальчики: «5» «4» «3» 380 350 290 Девочки: «5» «4» «3» 350 300 240	Прыжки через скакалку	сент	

						понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше».	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	сент	
Кроссовая подготовка(7ч)										
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
13	Влияние бега на здоровье.Равномерный бег 7мин. П/И «Перестрелка» .	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Перестрелка»). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	сент	
14	Равномерный бег(9мин).Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег, бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -общеучебные- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

15	Равномерный бег(10мин).Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка».	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
16	Бег в гору.Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). П/ и «Вызов номеров».	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег. П /и «Вызов номеров».	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
17	История отечественного спорта.Преодоление вертикальных препятствий (14мин).Равномерный бег. П /и «Бег с флажками».	1	Комбинированный	История отечественного спорта Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин).Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
18	Равномерный бег(15мин). Бег в гору.Преодоление горизонтальных и вертикальных	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра	наступление, перешагивание Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

	препятствий. Спортивная игра (футбол).			(футбол).		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
19	Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра (футбол).	1	Учётный	Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра (футбол).	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	окт	
Гимнастика(18ч)										
20	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение г/упр. для сохр. прав. осанки. Стр. упр-я.	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	Т.Б. Упр. на перекладине, подтягивание	окт	
21	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д).	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Упр. на перекладине, подтягивание	окт	

22	Обеспечение ТБ. Наклон вперёд из положения сидя - на результат. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на скамейке.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. Наклон вперёд из положения сидя - на результат.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	окт	
23	Лазание по г/лестнице, канату. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 5 4 Девочки: «5» «4» «3» 15 13 11	Упр на перекладине, подтягивание	окт	
24-25	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах.	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(на количество метров).	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	окт	
26	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам».	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 и обратно. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
27	Способы регулирования физ.	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 и обратно. ОРУ с гимн.	Способы регулирования	Использовать установленные правила в	Текущий	Сгибание,	ноя	

	нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка».		нный	скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	физ. нагрузок	контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
28	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит».	1	Комбинированный	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. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
29	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и .	1	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
30	Упражнения на гимнастических снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
31	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны	ноя	

						- формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		вперёд, назад		
32	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
33	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
34	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
35	Комбинации из освоенных элементов.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	

36	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа.	Акробатическая комбинация	использовать речь - формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
37	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
Спортивные игры (баскетбол) (18ч)										
38	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись».	1	Изучение нового материала	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. Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упр. с мячом.	дек	
39	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди.	1	Комбинированный	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. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	

						деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
40	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча, передача двумя руками от груди. Игра «Обведи стойки».	1	Комбинированный	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 «Обведи стойки».	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	
41	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч».	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр. с мячом.	дек	
42	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный	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.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр. с мячом.	дек	
43	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	Комбинированный	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	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Упражнения с мячом	дек	
44-45	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и	2	Изучение нового	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Упражнения с мячом	дек	

	передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.		материала	грудь в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
46-47	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения с мячом	дек	
48	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Упражнения с мячом	янв	
49	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
50	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
51-	Вырывание и	2	Изучение	Стойка и передвижения игрока .	Нападение	-выполнять учебные	Текущий	Бросок и	янв	

52	выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.		ие нового материала	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	прорывом, вырывание и выбивание мяча	действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		ловля мяча		
53-54	Бросок двумя руками от головы в движении.Взаимодействие двух игроков.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв	
55-56	Бросок одной рукой от плеча в движении.Взаимодействие двух игроков через заслон.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	янв - февр	
Лыжная подготовка(18ч)										
57	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.ОРУ.Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход, основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
58	Правила самостоятельного выполнения упр.Одновременный бесшажный	1	Комбинированный	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	

	ход.Попеременный двухшажный ход.Прохождение дистанции до 1,5 км.			лыжных ходов до 1,5 км.		деятельности				
59	Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенство	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
60	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой».Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
61	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом».Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	

62	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом».	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
63	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
64	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс упр. Прогулка на лыжах	февр	
65	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	февр	
66	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 13,30 14,00 14,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,00	Прогулка на лыжах	февр	
67	Техника	1	Совер	Совершенствование попеременного и	Уметь	-оказывать в	Текущий	Прогулка	март	

	попеременных 2х шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок.		шенствование	одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота».	передвигаться на лыжах изученными ходами	сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		а на лыжах		
68	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	март	
69	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Совершенствование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	март	
70	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	1	Совершенствование	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	март	
71	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 13,30 14,00 14,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,00	Прогулка на лыжах	март	

72	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Эстафеты.	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Эстафеты.	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	март	
73	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета».	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета».	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	апр	
74	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	апр	
Спортивные игры (волейбол) (12ч)										
75	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс упражнений	апр	

76	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. П/и с элементами волейбола.	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений	апр	
77	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Перестрелка».	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Перестрелка»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений	апр	
78-79	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Пионербол».	2	Комбинированный	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 на сетку. П/и: «Пионербол»	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
80-81	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. 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 стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
82	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3	Терминология игры. Прямой	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	

	упрощённым правилам.			шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	нападающий удар	и формулировать познавательную цель -этические чувства				
83-84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Игра по упрощённым правилам.	2	Комбинированный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
85-86	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	2	Комбинированный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	май	
Легкая атлетика (9ч)										
87	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и .	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат . П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	май	

88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ.Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40 м).Встречная эстафета (передача палочки). Подтягивание - на результат.	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание - на результат.	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
89	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,2 5,4 5,6 Девочки: «5» «4» «3» 5,4 5,6 6,0	Бег трусцой без учёта времени	май	
90	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат. Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 9,4 10,2 10,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,8 10,4 11,0	Бег трусцой без учёта времени	май	
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание».Прыжки с/м.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление). Прыжки с/м-на результат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для	Мальчики: «5» «4» «3» 190 180 170 Девочки: «5» «4» «3» 180 170 160	Бег трусцой без учёта времени	май	

92	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки и с разбега. Бег 100м на результат.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки с разбега. Бег 100м на результат.	способ перешагивания, подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	партнёра высказывания -сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
93	Прыжки с разбега на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки с разбега на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без учёта времени	май	
94	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 380 350 290 Девочки: «5» «4» «3» 350 300 240	Бег трусцой без учёта времени	май	
95	Метание мяча на дальность - на	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	Техника метания мча	-формулировать учебную задачу.	Мальчики: «5» «4» «3»	Бег трусцой	май	

	результат, на заданное расстояние.		нный			- определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	38 34 30 Девочки: «5» «4» «3» 26 21 18	без учёта времени		
Кроссовая подготовка(8ч)										
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
96	Равномерный бег(7мин).Преодоление препятствий . П/И «Футбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. П/И «Футбол».	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
97	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). П/И «Перестрелка».	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении. П/И «Перестрелка».	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
98	Равномерный бег(10мин).Преодоление препятствий горизонтальных (10мин). П/И	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . П/И «Футбол».	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	

	«Футбол».					эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
99	Равномерный бег(10мин).Преодоление препятствий. П/ и «Перестрелка».	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. П/ и «Перестрелка».	препятствия вертикальные	Регулятивные: целоположение-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
100	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1	Комбинированный	Равномерный бег(13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
101	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. П/ и «Перестрелка».	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. П/ и «Перестрелка».	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	

						деятельности. - формулировать свои затруднения				
102	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1	Учётный	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	май	
		102ч								

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени.

Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 часов)
- гимнастика с элементами акробатики (18 часов)
- спортивные игры (30 часов)
- лыжная подготовка (18 час)

Вариативная часть (27 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (12 часов-волейбол) и «Кроссовая подготовка» (15 часов).

Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (18 часов) и волейболу (12 часов) изучается в течение 30 часа (18часов – базовая часть и 12 часов – вариативная). Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 21 часов, из которых 12 часов отведено на начало учебного года и 9 на конец года. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
при трёхразовых занятиях в неделю в 7 классе**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
		102	24 час.	24час.	30час.	24 час.
1	Базовая часть	75	18	24	18	16
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	18	5	6		7
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Вариативная часть	27	7	-	12	8
	Кроссовая подготовка	15	7			8
	Волейбол	12	-	-	12	
	Всего часов	102	24	24	30	24

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники, пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	<p>культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</p> <p>В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		

2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Учебно-практическое оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Козел гимнастический	Г	
4.3	Конь гимнастический	Г	
4.4	Перекладина гимнастическая	Г	
4.5	Канат гимнастический для лазания	Г	
4.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.8	Комплект навесного оборудования	Г	
4.9	Коврик гимнастический	К	
4.10	Маты гимнастические	Г	

4.11	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
4.12	Мяч малый (теннисный)	К	
4.13	Скакалка гимнастическая	К	
4.14	Палка гимнастическая	К	
4.15	Обруч гимнастический	Г	
4.16	Секундомер	Д	
4.17	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
4.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
4.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
4.22	Рулетка измерительная	Д	
4.23	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
4.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.25	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
4.26	Мячи баскетбольные	Г	
4.27	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.28	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.29	Сетка волейбольная	Д	
4.30	Мячи волейбольные	Г	

4.31	Табло перекидное	Д	
4.32	Ворота для мини-футбола	Д	
4.33	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.34	Мячи футбольные	Г	
4.35	Номера нагрудные	Г	
4.36	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
4.37	Аптечка медицинская	Д	

Примечание: Д – демонстрационный экземпляр
К – комплект (из расчета на каждого ученика)
Г – комплект для группы