**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Первомайская средняя школа**

.

Утверждена

Приказом по школе №\_\_\_

« » 20\_\_ г.

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_

/Соколова Т.А./

**Программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_7\_\_\_ класса

Составитель программы:

Учитель физической культуры

Кузнецов Олег Геннадьевич

**Кукобой, 2019**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана всоответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2012г. При составлении программы учитывались рекомендации Методического письма Департамента образования Ярославской области «О преподавании физической культуры в 2019/2020 учебном году».

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 7-х классах ориентируется на решение следующих задач:

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

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Планируемые результаты изучения учебного предмета** «Физическая культура» в **7 классе.**

1. **Знания о физической культуре**
2. Выпускник научится:
3. • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
4. • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
5. • 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;
6. • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
7. • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
8. • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. *Выпускник получит возможность научиться:*
10. • *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
11. • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
12. • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
13. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
14. Выпускник научится:
15. • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
16. • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
17. • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
18. • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
19. • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
20. • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
21. *Выпускник получит возможность научиться:*
22. • *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;*
23. • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
24. • *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
25. **Физическое совершенствование**
26. Выпускник научится:
27. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
28. • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
29. • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
30. • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
31. • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
32. • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
33. • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
34. • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
35. • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
36. *Выпускник получит возможность научиться:*
37. • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
38. • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
39. • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
40. • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
41. **Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## **Содержание курса**

## *Знания о физической культуре*

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

## *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

## *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.*Упражнения на гимнастических брусьях.*

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

*Лапта:* стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во асов по программе** | **проведено** |
|  | Знания о физической культуре | 3 |  |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 |  |
|  | Физическое совершенствование | 96 |  |
|  | **Итого** | **102** |  |

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2012.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.

4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата пров. | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Форма контроля |
| **I четверть** | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 1 |  | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.  оценка быстроты по приведенным показателям |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. |
| 3 |  | Беговые упражнения. Низкий старт. Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 4 |  | Беговые упражнения. Низкий старт.  Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Контроль техники низкого старта. |
| 5 |  | Беговые упражнения.  Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Оценка скорости бега на короткие дистанции. |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 7 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.  Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Контроль техники бега |
| 8 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.  Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Учет времени.  Оценка скоростных способностейи выносли-вости |
| 9 |  | Беговые упражнения. Челночный бег.  Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 10 |  | Беговые упражнения. Челночный бег.  Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 11 |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, прыжок с места. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. | Контроль техники челночного бега |
| **Футбол (3 часа)** | | | | |
| 12 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча.  Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов. | Контроль техники остановки катящегося мяча. |
| 13 |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов | Контроль техники удара по мячу. |
| 14 |  | Футбол. Тактика игры.  Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3\*2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники ловли мяча. |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | |
| 15 |  | Прыжковые упражнения.  Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки) | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  |
| 16 |  | Прыжковые упражнения.  Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль техники выполнения прыжка |
| 17 |  | Прыжковые упражнения.  Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Учет высоты прыжка. |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | |
| 18 |  | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) Техника безопасности на уроках волейбола. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. |  |
| 19 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |  |
| 20 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) |
| 21 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 22 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку |
| 23 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 24 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой |
| 25 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии |
| 26 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 27 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники прямого нападающего удара |
| **II четверть** | | | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | |
| 28 |  | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. |
| 29 |  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации, разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание ДП при травмах во время занятий гимнастикой. | Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | |
| 30 |  | Строевые упражнения. Аэробика. Спортивная акробатика. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки. |
| 31 |  | Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. |  |
| 32 |  | Висы. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль выполнения строевых приемов и команд, техники выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. |
| 33 |  | Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине |
| 34 |  | Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. | Контроль техники выполнения висов. |
| 35 |  | Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. |  |
| 36 |  | Опорный прыжок.Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м). |
| 37 |  | Опорный прыжок.Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. | Контроль техники выполнения опорного прыжка |
| 38 |  | Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  |
| 39 |  | Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) |
| 40 |  | Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения. | Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д) |
| 41 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.. | Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости.  Оценка лазанья по шесту. |
| 42 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнатической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. |
| 43 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль техники выполнения комбинаций |
| 44 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |  |
| 45 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях |
| 46 |  | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях. | Контроль техники комбинаций на брусьях |
| 47 |  | Ритмическая гимнастика  Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | |
| 48 |  | Организация досуга средствами физической культуры.  Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м). | Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. | Контроль техники выполнения комплексов упражнений. |
| **III четверть** | | | | |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | |
| 49 |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  |
| 50 |  | Передвижения на лыжах.  Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. |  |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. |  |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники поперемен-ного двух-шажного хода |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. |  |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Чередование лыжных ходов через шаг, через два щага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | Контроль техники выполнения лыжных ходов. |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |
| 59 |  | Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. |  |
| 60 |  | Повороты на лыжах. Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники выполнения поворотов. |
| 61 |  | Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". | Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка координации |
| 62 |  | Спуски на лыжах  Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок". | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 63 |  | Спуски на лыжах  Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 64 |  | Спуски на лыжах  Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники выполнения спусков. |
| 65 |  | Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. |  |
| 66 |  | Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км. Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | Оценка скорости прохождения дистанции. |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. тактика прохождения длинных дистанций.  Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс. |  |
| 68 |  | Передвижения на лыжах Соревнования  Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | Учет времени |
| 69 |  | Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | |
| 70 |  | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов  Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. | Оценка двигательной ловкости. |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | |
| 71 |  | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| 72 |  | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 73 |  | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники выполнения поворотов с мячом. |
| 74 |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы |
| 75 |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивле-нием |
| 76 |  | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах |
| 77 |  | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления |
| 78 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **IV четверть** | | | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | |
| 79 |  | Баскетбол. Бросок мяча.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места |
| 80 |  | Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 81 |  | Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Помощь в судействе игры. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники штрафного броска |
| 82 |  | Баскетбол. Перехват мяча.  Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 83 |  | Здоровье и здоровый образ жизни.  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | Оценка уровня выносливости |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | |
| 84 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели  Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их них комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений |
| **Лапта (6 часов)** | | | | |
| 85 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 86 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |  |
| 87 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники ловли и передачи мяча |
| 88 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники ударов по мячу. |
| 89 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники ловли мяча |
| **Легкая атлетика ( 14 часов)** | | | | |  |  |  |
| 90 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.  Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 91 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.  Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 92 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.  Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль техники преодоления препятствий |
| 93 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег.  Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Учет времени |
| 94 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 95 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки. |
| 96 |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки.  Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль техники выполнения многоскоков |
| 97 |  | Прыжковые упражнения. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 98 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль выполнения техники прыжка в длину. |
| 99 |  | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Учет дальности прыжка. |
| 100 |  | Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 101 |  | Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | Контроль техники метаний на дальность. |
| 102 |  | Метание малого мяча. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Учет дальности метаний |