


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 30.08.2019 года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Н.В.Замякина  
30.08.2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 7 КЛАССА  
НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(программа по физической культуре для 5-9 классов  
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;  
Физическая культура: Виленский М.Я. Учебник  
для 5-7 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:  
Допущен Министерством образования и науки РФ, 2017)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Замякин Е.А.  
педагогический стаж 9 лет,  
первая квалификационная категория

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающих кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепления умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### Предметные результаты

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

#### *Обучающийся научится:*

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## Содержание учебного предмета

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В рабочую программу включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока
1	История физической культуры.	
2	Физическая культура (основные понятия)	
3	Физическая культура человека	
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>97</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладно-ориентированная подготовка	97
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16
2.2	Спортивные игры (футбол)	12
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
2.4	Лыжная подготовка	17
2.5	Спортивные игры (баскетбол)	15
2.6	Легкая атлетика	20

	Национальные виды спорта	3
	Повторение изученного по основным разделам программы	2
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	24	23	30	25	102
количество практики	24	23	30	25	102

Урок, дата	Тема урока	Содержание работы	Характеристика видов деятельности	Домашнее задание
<b>Спортивные игры (16 ч) Волейбол</b>				
1 ч. 1. 02.09	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	История волейбола. Терминология избранной спортивной игры. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <u>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности</u>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Выучить правила техники безопасности по волейболу
2. 03.09	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху вперед. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). <u>Цель и задачи современного олимпийского движения</u>	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Комплекс 3
3. 05.09	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. <u>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</u>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
4. 09.09	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Физическая культура в современном обществе	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Подготовиться к зачету
5. 10.09	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
6. 12.09	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
7. 16.09	Приём и передача мяча снизу двумя руками через сетку	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Ведение мяча в высокой, средней и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Комплекс 3



		низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
8. 17.09	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
9. 19.09	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
10. 23.09	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения по совершенствованию координационных способностей и выносливости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Подготовиться к зачету
11. 24.09	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление техники, продолжение развития координационных способностей. Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых, силовых способностей. Ростово-весовые показатели	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
12. 26.09	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Правильная и неправильная осанка.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	Комплекс 3
13. 30.09	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
14. 01.10	Игра по упрощённым правилам волейбола	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Подготовиться к зачету
15.	Игра по упрощённым правилам	Организация и проведение подвижных игр и игровых	Используют разученные упражнения, подвижные игры и	Комплекс 3

03.10	волейбола	заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Обучение технике движений.	игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
16. 07.10	Игра по правилам волейбола	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Игра по правилам волейбола	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Комплекс 3
<b>Спортивные игры (12 ч) Футбол</b>				
17. 08.10	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. <b>Интеграция. ОБЖ</b> <b>Оказание первой медицинской помощи при травмах.</b> <b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.</b>	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Выучить правила техники безопасности по футболу
18. 10.10	Основные приёмы игры в футбол	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Развитие координационных качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
19. 14.10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	Стойка игрока. Дальнейшее закрепление техники. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Зрение. Гимнастика для глаз	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	Комплекс 3
20. 15.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
21. 17.10	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
22. 21.10	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных качеств. ОРУ	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
23.	Комбинация из освоенных	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас),	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Комплекс 3

22.10	элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	приём мяча, остановка, удар по воротам Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
24. 24.10	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Психологические особенности возрастного развития	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
2 ч. 25. 05.11	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков	Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Развитие координационных качеств. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
26. 07.11	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила игры. Дальнейшее закрепление техники <u>История развития ФСК «Готов к труду и обороне».</u>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
27. 11.11	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей	Комплекс 3
28. 12.11	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Правила соревнований. ОРУ Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	Комплекс 3
<b>Гимнастика (17 ч)</b>				
29. 14.11	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика Правила техники безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Выучить правила техники безопасности по гимнастике

		упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения упражнений		
30-31. 18.11 19.11	Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	<i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
32-33. 21.11 25.11	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Подготовиться к зачету
34. 26.11	Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивным и большим мячом)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. <u>Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне».</u> <b>Урок вне стен школы. Спортивный комплекс с.Окунёво</b>	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
35. 28.11	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом и упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	Комплекс 2
36. 02.12	Прыжок ноги врозь	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
37. 03.12	Акробатические упражнения и комбинации. кувырок	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Комплекс 2

		полушпагат. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Адаптивная физическая культура	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
38. 05.12	Упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Личная гигиена. Банные процедуры	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Подготовиться к зачету
39. 09.12	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс 2
40. 10.12	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Рациональное питание. Режим труда и отдыха	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс 2
41. 12.12	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. <u>Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням.</u>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс 2
42. 16.12	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
43. 17.12	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс 2
44. 19.12	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости	Комплекс 2

45. 23.12	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Вредные привычки. Допинг	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка (17 ч)</b>				
46. 24.12	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Основные правила соревнований	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	Выучить правила техники безопасности на занятиях по лыжам
47. 26.12	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Комплекс 2
3 ч. 48. 13.01	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	Комплекс 2
49. 14.01	Оказание помощи при обморожениях и травмах	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Субъективные и объективные показатели самочувствия	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Комплекс 2
50-51. 16.01 20.01	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. <u>Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека</u>	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2
52-53. 21.01 23.01	Подъём в гору скользящим шагом	Подъём в гору скользящим шагом	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс 2
54-55. 27.01 28.01	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2
56-58. 30.01 03.02 04.02	Освоение техники лыжных ходов.	Закрепление техники лыжных ходов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игры: «Гонки с преследованием», «Эстафета с передачей палок», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2

59. 06.02	Передвижение на лыжах 4 км	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс 2
60. 10.02	Передвижение на лыжах 4 км	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2
61. 11.02	Передвижение на лыжах 4 км	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4 км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2
62. 13.02	Передвижение на лыжах 4 км	Передвижение на лыжах 4 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (15 ч) Баскетбол</b>				
63. 17.02	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Выучить правила техники безопасности по баскетболу
64. 18.02	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.	Дальнейшее обучение технике движений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. <u>ОБЖ Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах</u>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
65. 20.02	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Дальнейшее обучение технике движений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Подготовиться к зачету
66. 24.02	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3

67-68. 25.02 27.02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
69. 02.03	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
70. 03.03	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
71. 05.03	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
72. 09.03	Перехват мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 3
73. 10.03	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
74. 12.03	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Комплекс 3
75. 16.03	Тактика свободного нападения	Дальнейшее обучение технике движений. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс 3



		игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
76. 17.03	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Дальнейшее обучение технике движений. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Комплекс 3
77. 19.03	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Дальнейшее обучение технике движений. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейские игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Комплекс 3
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>				
4 ч. 78. 30.03	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике
79. 31.03	Высокий старт от 30 до 40 м.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Комплекс 1
80. 02.04	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Бег с ускорением от 40 до 60 м. Правила соревнований в беге.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
81. 06.04	Скоростной бег до 60 м.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Скоростной бег до 60 м. Правила соревнований в беге	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
82. 07.04	Бег на результат 60 м.	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Бег на результат 60 м. Разминка для выполнения	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику	Подготовиться к зачету

		легкоатлетических упражнений. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
83. 09.04	Бег в равномерном темпе	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила соревнований в беге	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс 1
84. 13.04	Бег на 1500 м.	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег на 1500 м. Правила соревнований в беге	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Подготовиться к зачету
85. 14.04	Бег на 1500 м.	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег на 1500 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 1
86. 16.04	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс 1
87. 20.04	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Правила соревнований в прыжках. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
88. 21.04	Прыжки в высоту с разбега	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту. Правила соревнований в прыжках. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс 4
89. 23.04	Прыжки в высоту с разбега	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Подготовиться к зачету

		способностей		
90. 27.04	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Комплекс 4
91. 28.04	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с разбега	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Комплекс 4
92. 30.04	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Правила соревнований в метаниях	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс 4
93. 07.05	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Комплекс 4
94. 12.05	Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Комплекс 4
95. 14.05	Бег с препятствиями и на местности, минутный бег	Бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Комплекс 4
96. 18.05	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс 4

		подготовке места проведения занятий.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей	
97. 19.05	Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. <u>ОБЖ Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</u>	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Комплекс 4
98-100. 21.05 25.05 26.05	Мини-лапта. Правила игры. Правила техники безопасности	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Мини-лапта.</i>	Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта (мини-лапта).	Комплекс 2
101-102. 27.05 28.05	Повторение изученного по теме «Спортивные игры»	Правила соревнований. Повторение изученного в 7 классе	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Комплекс 2