

​ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования и науки Республики Адыгея

Управление образования администрации Красногвардейского района

Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нагоева А.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 7 классе**

**на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре 7 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
* Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014)
* Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена:Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций /М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, под ред. М.Я. Виленского.5-е изд. М.: Просвещение, 2016.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

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

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

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

-

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты**

Обучающийся научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* измерять частоту сердеч­ных сокращений, ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
* ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Метапредметные результаты:**

* определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
* находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных

действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;

* собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
* излагать информацию в доступной и популярной форме , фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
* осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе

самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
* осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
* определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

**Личностные результаты:**

* активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
* осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку,

вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

* проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственностьв принятии и реализации личностно и социально значимых решений;
* сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
* демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение,

реализовывать комплексные решения моральных проблем;

* проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
* формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
* сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при

решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

* проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

# Историяисовременноеразвитиефизическойкультуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.ОлимпийскоедвижениевРоссии.СовременныеОлимпийскиеигры.Физическаякультуравсовременном обществе. Организация ипроведение пешихтуристическихпоходов. Требованиятехникибезопасности ибережного отношенияк природе.

# Современноепредставлениеофизическойкультуре(основныепонятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,развитиемфизическихкачеств.Организацияипланированиесамостоятельныхзанятийпоразвитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивнаяподготовка.Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс «Готовктрудуиобороне».

# Физическаякультурачеловека

Здоровьеиздоровыйобразжизни.Коррекцияосанкиителосложения.Контрольинаблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой испортом.**Способыдвигательной (физкультурной)деятельности**

# Организацияипроведениесамостоятельныхзанятийфизическойкультурой

-Подготовкакзанятиямфизическойкультурой(выборместзанятий,инвентаряиодежды,планированиезанятийсразнойфункциональнойнаправленностью).Подборупражненийисоставлениеиндивидуальныхкомплексовдляутреннейзарядки,физкультминуток,физкультпауз,коррекцииосанкиителосложения.Составлениеплановисамостоятельноепроведениезанятийспортивнойподготовкой,прикладнойфизическойподготовкойсучетоминдивидуальныхпоказанийздоровьяифизическогоразвития.Организациядосугасредствамифизическойкультуры.

# Оценкаэффективностизанятийфизическойкультурой

Самонаблюдениеисамоконтроль.Оценкаэффективностизанятий.Оценкатехникиосваиваемыхупражнений,способывыявленияиустранениятехническихошибок.Измерениерезервоворганизма(спомощьюпростейшихфункциональныхпроб).

# Физическоесовершенствование

**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность**

Комплексыупражненийдляоздоровительныхформзанятийфизическойкультурой.Комплексыупражненийсовременныхоздоровительныхсистемфизическоговоспитания,ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основныхфизическихкачеств.Индивидуальныекомплексыадаптивнойфизическойкультуры(принарушенииопорно-двигательногоаппарата,центральнойнервнойсистемы,дыханияикровообращения,приблизорукости).

# Спортивно-оздоровительнаядеятельность

Гимнастика с основами акробатики:организующие команды и приемы. Акробатическиеупражнения 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 параллельныхбрусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика сэлементамихореографии(девочки).Легкаяатлетика:беговыеупражнения.Прыжковыеупражнения.Упражнениявметаниималогомяча.Спортивныеигры:технико-тактическиедействияиприемыигрывфутбол,мини-футбол,волейбол,баскетбол.Правиласпортивныхигр.

Игрыпоправилам.Национальныевидыспорта:технико-тактическиедействияиправила.

# Прикладно-ориентированнаяфизкультурнаядеятельность

Прикладнаяфизическаяподготовка:ходьба,бегипрыжки,выполняемыеразнымиспособамивразныхусловиях;лазание,перелезание,ползание;метаниемалогомячаподвижущейсямишени;преодолениепрепятствийразнойсложности;передвижениеввисахиупорах.Полосыпрепятствий,включающиеразнообразныеприкладныеупражнения.Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,координации,гибкости,ловкости).Специальнаяфизическаяподготовка.Упражнения,ориентированныенаразвитиеспециальныхфизическихкачеств,определяемыхбазовымвидомспорта(гимнастикасосновамиакробатики,легкаяатлетика,спортивныеигры).

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.  Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2-5 | Развитие выносливости  Спринтерский бег. Прыжки с места. | 4 |
| 6 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие  скоростных и силовых качеств. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | 1 |
| 9 | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие  скоростно- силовых качеств | 1 |
| 10 | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину. Развитие скоростно-  силовых способностей. | 1 |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 13-14 | Развитие скоростной выносливости, силы | 2 |
| 15 | Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощѐнным правилам. | 1 |
| 16 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча  двумя руками сверху. | 1 |
| 17 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке.  Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 18 | Стойка игрока. Перемещения  в стойке | 1 |
| 19 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. | 1 |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперѐд и над собой на месте и после перемещения. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | 1 |
| 22 | Перемещения в стойке. Приѐм мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 23 | Перемещение в стойке. Приѐм мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.  Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 24 | Стойки и перемещения. Приѐм мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.  Прямой нападающий удар. | 1 |
| 25 | Стойки и перемещения. Приѐм мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 26 | Подвижная игра  «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий  удар | 1 |
| 27 | Подача, приѐм и передача мяча в парах. Прямой  нападающий удар с опоры. | 1 |
| 28 | Инструктаж по ТБ на  уроках гимнастики. | 1 |
| 29 | Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с  гимнастическими палками. | 1 |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 1 |
| 31 | Развитие гибкости,силы,  координационных способностей. | 1 |
| 32 | Акробатика. Лазаниепо канату. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие  гибкости, ловкости, силы. | 1 |
| 33 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). | 1 |
| 34 | КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 35 | Акробатическая  комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на  брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 36 | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе.  Брусья разной высоты (девушки). | 1 |
| 37 | Перекладина:  подтягивание в  висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.  Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 38 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).  Перекладина:  подтягивание в висе. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок черезкозла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). | 1 |
| 40 | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла( в ширину). | 1 |
| 41 | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | 1 |
| 42 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 43 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 |
| 44 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 45 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через  длинную скакалку, со скакалкой. | 1 |
| 46 | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со  скакалкой за 1 мин. | 1 |
| 47 | КОРУ со скакалкой.  Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным  мячом. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с  набивным мячом, обручем, скакалкой. | 1 |
| 49 | **Кроссовая подготовка**  **Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой**  **подготовкой. Экипировка.** | 1 |
| 50 | Значение кроссовой подготовки. | 1 |
| 51-52 | Попеременный  двухшажный ход | 2 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный  бесшажный ходы. | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный  бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 |
| 55-61 | Эстафеты. | 7 |
| 62-63 | Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 66 | Попеременный  двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 67-68 | Сочетание приемов  передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра.  Правила баскетбола. | 4 |
| Итого:68 ч. | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срокипроведения** | **№урока** | **Тема(раздел),кол-во часов** | **Цели,задачиурока** | **Видыдеятельности** | **Планируемыерезультаты** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
|  | **1.** | **Легкаяатлетика**  **14 часов**  Спринтерскийбег | Инструктаж по Т.Б.Высокийстарт.  Специальныебеговыеупражнения. | Инструктаж по Т.Б. Высокийстарт (15- 20 м.), стартовыйразгон, бегподистанции.  Специальные беговыеупражнения. Встречныеэстафеты.Развитие  выносливости. | Знать требованияинструкций. Устныйопрос | *Познавательные УУД*:осваивать  универсальныеосновные понятия итермины навыковл/атлетики.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь работать впарах.  *Регулятивные УУД:*осваивать техникуупражнений.  Осваивать  универсальные уменияуправлять эмоциями впроцессеучебной  деятельности.*Познавательные УУД*:знания о влияниелегкоатлетическихупражненийна  здоровье. | соблюдать  дисциплину иправила техникибезопасности вовремязанятий.  Составлять  индивидуальныйрежимдня. |
|  | **2.** |  | Развитиевыносливости  Спринтерский бег.Прыжкис места. | Низкий старт до 30м.стартовый разгон.  Специальныебеговыеупр.  Развитие  Низкий старт до 60мспециальныебеговые  упражнения. Прыжки с места.Развитие скоростных качествипрыгучести | Уметь пробегать30м. с низкогостарта |
| **3.** |  |  | Уметь пробегать60м. с низкогостарта. |
|  | **4.** |  | Спринтерский бег.Прыжкивдлинусместа | Прыжки в длину с места.Низкий старт. Бег на 60м.Специальные беговыеупражнения.Эстафетныйбег. | Уметь выполнятьпрыжок с местаПробегать 60м. снизкогостарта | *Регулятивные УУД:*осваивать техникупередачи эстафетнойпалочки.  *РегулятивныеУУД:*  Осваивать  универсальные уменияуправлять эмоциями впроцессеучебной | Описыватьтехникувыполнениябеговыхупражнений,осваиватьее  самостоятельно,выявлять и |
|  | **5.** |  |  | Бегнарезультат60м.  Специальные беговыеупражнения.Развитие | Уметь пробегать60м.нарезультат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | скоростныхкачеств. |  | деятельности.  *Регулятивные УУД:*осваивать техникупередачи эстафетнойпалочки.  *Коммуникативные*  *УУД:* взаимодействиесосверстникамив  эстафетномбеге.  *РегулятивныеУУД:*  Осваивать  универсальные уменияуправлять эмоциями впроцессеучебной  деятельности.  *Регулятивные УУД:*осваивать техникупрыжкав длину  способом «согнувноги», прыжокс 7-9шагов.  *Познавательные УУД*:осваиватьтерминологиюпрыжковвдлину.  *Регулятивные УУД*:определятьи  устранять типичныеошибки. | устранятьхарактерныеошибки впроцессеосвоения |
|  | **6.** |  | Эстафетный бег. Развитиескоростныхкачеств. | Беговые упражнения.Развитие скоростных качеств.Встречныеэстафеты.  Передача эстафетнойпалочки. Игра «Разведчики ичасовые» | Уметьпередаватьэстафетнуюпалочку. |
|  | **7.** |  | Эстафетный бег. Метаниемалогомяча.Развитие  скоростных и силовыхкачеств. | Беговыеупражнения.  Метание малого мяча 150 гр.в цель. Развитие скоростныхкачеств.Встречные  эстафеты.Передача  эстафетнойпалочки.Игра  «Разведчикиичасовые» | Уметь передаватьэстафетнуюпалочку.Уметь  выполнять метаниемячав цель. |
|  | **8.** |  | Метание малого мяча.Прыжкивдлину. | Метание мяча на дальность сразбега. Прыжок в длину сразбега способом «согнувноги».Развитиескоростно-  силовыхкачеств. | Уметь выполнятьметаниемяча на  дальность, прыгать вдлину с 13-15 шаговс разбега. |
|  | **9.** |  | Метание мяча. Прыжки сразбега.Развитие  скоростно- силовыхкачеств | Метание мяча на дальностьиз трех попыток на лучшийрезультат. Прыжок в длинуспособом«согнувноги».  Развитиескоростно-силовыхкачеств | Уметь выполнятьметаниемяча на  дальность с разбега,прыгать в длину с13-15 беговыхшагов. | *Регулятивные УУД:*осваивать техникупрыжкав длину  способом «согнувноги», прыжокс 7-9шагов.  *Регулятивные УУД*:определятьи  устранятьтипичные | Описыватьтехникувыполнениябеговых  упражнений итехнику прыжкавдлинус  разбега. |
|  | **10.** |  | Бег с преодолениемпрепятствий. Прыжки вдлину. | Бегспреодолением  вертикальных препятствийПрыжки в длину с разбегаспособом«согнувноги».  Развитиевыносливости, | Уметь прыгать вдлину с разбега,преодолеватьпрепятствия,  правильно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | прыгучести,ловкости | приземляться послепреодоления  вертикальныхпрепятствий. | ошибки.  *Регулятивные УУД*:определятьи  устранять типичныеошибки | соблюдать  дисциплину иправила техникибезопасности вовремябега.  соблюдать  дисциплину иправила техникибезопасности вовремяигры. |
|  | **11.** |  | Прыжки в длину.Развитиескоростно-  силовыхспособностей. | Прыжкивдлинусразбегаспособом «согнув ноги».Специальные беговыеупражнения.Развитие  скоростно-силовыхспособностей | Уметь выполнятьпрыжок с разбега намаксимальныйрезультат. |
|  | **12.** |  | Бегнасредниедистанции | Бег 1500м. (мальчики) 1500(девочки).Специальные  беговыеупражнения.  Развитиевыносливости | Уметьпробегатьдистанцию1500м. |
|  | **13.** |  | Развитиескоростнойвыносливости,силы | Челночный бег 3х10м. Бросокнабивногомяча(1-2кг).  Специальныебеговыеупражнения | Уметь выполнятьчелночный бег смаксимальной  скоростью. |
|  | **14.** |  | Развитиескоростнойвыносливости,силы | Челночный бег 3х10м. Бросокнабивногомяча(1-2кг).  Специальныебеговыеупражнения | Уметь выполнятьчелночный бег смаксимальной  скоростью. |
|  | **15.** | **СпортивныеигрыВолейбол**  **13 часов** | Развитиекоординационныхспособностей | Т.Б. на уроках волейбола.Правила игры. Передачамяча сверху.Стойки,перемещения. Игра поупрощѐннымправилам. | Уметь играть поупрощѐннымправилам. | *Познавательные УУД*:знание терминологии вволейболе.  *Регулятивные УУД*:осваивать техникуперемещений, передач.*Коммуникативные*  *УУД*: уметь работать впаре,группе.  *Регулятивные УУД*:осваивать техникуперемещений, передач.*Коммуникативные* |
|  | **16** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойка игрока. Перемещениявстойке. Передача мяча  двумярукамисверху. | **Уметь** выполнятьпередачумяча  двумяруками  сверху. Знатьстойкиигрока. |
|  | **17.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойка игрока. Перемещенияиостановки встойке.  Передача мяча двумя рукамисверху. | **Уметь**выполнятьостановкии  передачи |
|  | **18.** |  | Развитие  координационных | Стойкаигрока.Перемещения  встойке (боком, лицоми | **Уметь**правильно  выполнять |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей | спиной вперѐд). Передачамяча двумя руками сверхунад собой и послеперемещениявперѐд.  Встречныеэстафеты. | техническиедействия | *УУД*: уметь работать впаре,группе.  *Регулятивные УУД*:осваивать техникуперемещений, передач.*Коммуникативные*  *УУД*: уметь работать впаре.  *Регулятивные УУД*:осваивать техникуперемещений  приставными шагамибоком,лицом,спиной.  *Познавательные УУД*:уметь описыватьтехникуигровых  приѐмов и действий,осваиватьих  самостоятельно.  *Коммуникативные*  *УУД:* взаимодействиесо сверстниками впроцессеобучения  *Регулятивные УУД*:самостоятельноизучение приѐмов,выявляя и устраняятипичные ошибки.*УУД*:определять иустранять типичныеошибки.  *КоммуникативныеУУД*: умение  взаимодействовать сосверстниками в |  |
|  | **19.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойка игрока. Перемещенияиостановки встойке.  Передача мяча двумя рукамисверху вперѐд и над собой наместеипослеперемещения. | **Уметь** выполнятьпередачи двумярукамисверху |
|  | **20**. |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойка игрока. Перемещенияиостановки встойке.  Передача мяча двумя рукамисверху вперѐд и над собой наместеипослеперемещения. | **Уметь** выполнятьпередачи двумяруками сверху послеперемещений |
|  | **21.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Совершенствование техникиперемещений и передач мячадвумярукамисверху | **Уметь** выполнятьпередачи иперемещения | уметь терпеливоосваиватьтехническиеэлементы  уметь проявлятьинициативу |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | учебномпроцессе |  |
|  | **22.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Перемещения в стойке.Приѐммяча двумя рукамиснизу. Нижняяпрямаяподача. | **Уметь** правильновыбиратьместои  стойку для передачидвумярукамиснизу | *КоммуникативныеУУД*: уметь  моделировать иорганизовывать  групповые действия смячом.  *Регулятивные УУД:*определять и даватьоценкусвоему  двигательному  действию.Уметь  устранять типичныеошибки. | Описыватьтехникувыполненияупражнений,осваивать еесамостоятельно,выявлять иустранятьхарактерныеошибки впроцессеосвоения |
|  | **23.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Перемещение в стойке.Приѐммяча двумя рукамиснизунад собойинасетку.  Встречные эстафеты. Нижняяпрямаяподача. | **Уметь** играть вволейбол поупрощѐннымправилам. Знатьправиламини-волейбола |
|  | **24.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойки и перемещения.Приѐм мяча двумя рукамиснизунад собойинасетку.Нижняяпрямаяподача.  Прямой нападающий удар.Игравмини-волейбол | **Уметь** выполнятьпередачи в заданномнаправленииина  заданноерасстояние. |
|  | **25.** |  |  | Стойки и перемещения.Приѐм мяча двумя рукамиснизунад собойинасетку.Нижняяпрямаяподача.  Прямой нападающий удар.Игравмини-волейбол | **Уметь** выполнятьподачу, приѐм ипередачумяча.  Уметь играть вмини-волейбол. | *Коммуникатив-ныеУУД:* взаимодействиесосверстниками.  Познавательные УУД:уметьорганизовать  самостоятельныезанятия  *Регулятивные УУД:*определять иисправлять  собственныеошибки  *Познавательные УУД:*умения анализироватьикорректировать  техникуудара. | уметь проявлятьтерпение иличнуюинициативу |
|  | **26**. |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойкииперемещения.  Передачи мяча двумя рукамисверхуиснизув различных  сочетаниях.Подвижнаяигра  «Два мяча». Нижняя прямаяподача.Прямойнападающий  удар | **Уметь** выполнятьподачу, приѐм ипередачумяча.  Уметь играть вмини-волейбол. |  |
|  | **27.** |  | Развитиекоординационныхспособностей | Стойки и перемещения.Подача, приѐм и передачамячав парах. Прямой  нападающийударсопоры. | **Уметь** правильноподбрасывать мяч инаносить ударыоткрытойладонью. |  |
|  | **28.** | **Гимнастика** | ИнструктажпоТБ.  Развитиегибкости. | ИнструктажпоТБна  урокахгимнастики. | Уметьвыполнять  упр-янагибкость |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **21час** |  | Страховка на уроках.Понятие о гибкости,ловкости и силы. РазвитиегибкостиКОРУ с  гимнастическимипалками. | иподвижность | *Регулятивные УУД*:постановка цели,планирование,прогнозированиерезультатов.  *Коммуникатив-ныеУУД*: уметь находитьобщийязыксо  сверстниками.  *Коммуникатив-ные*:уметь находить общийязык.  *Регулятивные*: уметьвыявлять икорректироватьпростейшиеошибки  *Коммуникатив-ные*:уметь вести себя вколлективе.  . | мотивационнаяоснована  занятиягимнастикой;учебно-познавательныйинтереск  занятиямгимнастикой сосновамиакробатики. |
|  | **29.** |  | Строевыеупражнения.  Акробатическиеупражнения. | Переход с шага на месте находьбу в колонне и вшеренге. Кувырок вперед,кувырокназад,«мост»,равновесие, стойка налопатках, стойка на головеи руках,Лазание поканату.Развитие  физическихкачеств. | Уметь выполнятьстроевые  упражнения,упражнения вакробатике. |
|  | **30.** |  | Строевые упражнения.Упражнения вакробатике. | Переход с шага на месте находьбу в колонне и вшеренге.Лазаниепоканату с помощью и безпомощи ног. Кувыроквперед, назад вполушпагат, кувырок назадс прямыми ногами,равновесие,«мост»,Развитиегибкости,силы,  координационныхспособностей. | Уметь выполнятьстроевые  упражнения,упражнения вакробатике,выполнятьтехнику лазанияпо канату в дваприема и безпомощиног. | формированиеупорствав  достижениицели |
|  | **31.** |  | Акробатика. Лазаниепоканату. | Мальчики: кувыроквперед, стойка на голове ируках с согнутыми ногами,упорприсев,кувырокназад,кувырокназадспрямыминогами,прыжоквверхпрогнувшись,И.П.-о.с.  Девочки:равновесие  «ласточка»,выпадвперед, | Уметь выполнятьакробатическуюкомбинацию,лазатьпоканату. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | кувырокназадв  «полушпагат»,«мост»поворот И.П.-о.с. Лазаниепоканатуспомощью ибезпомощиног.Развитие  гибкости,ловкости,силы. |  |  |  |
|  | **32.** |  | Акробатика. Лазаниепоканату | Лазание по канату, спомощьюног(девочки),безпомощиног(мальчики).  Акробатика. Подтягиваниеввисе(мальчике),  подтягивание в висележа(девочки). Развитиегибкости, координациидвижений,силы. | Уметь выполнятьакробатическуюкомбинацию,лазатьпоканату. | *Регулятивные*: уметьвыявлять икорректироватьпростейшиеошибки  *Коммуникатив-ные*:уметь страховать ипомогатьпартнеру.  *Познавательные*:самостоятельно  осваивать изучаемыйэлемент.  *Коммуникатив-ные*:уметьработатьвпаре.  *Познавательные*:Уметьформировать  цельвобучении | Самообразование – мотивацияучебной  деятельности,самооценка наосновекритериевуспешнойучебной  деятельности |
|  | **33.** |  | Акробатика.Лазаниепоканату. | Лазание по канату, спомощьюног(девочки),безпомощиног(мальчики).  Акробатика. Подтягиваниеввисе(мальчике),  подтягивание в висележа(девочки). Развитиегибкости, координациидвижений,силы. | Уметь выполнятьакробатическуюкомбинацию,лазатьпоканату. |
|  | **34.** |  | Акробатика. Висы иупоры | КОРУ с гимнастическойпалкой. Акробатическаякомбинация. Подтягиваниев висе. . Брусья разнойвысоты. Подъемпереворотом махом одной,толчком другой; упор нан.ж. оборот вперед, вис нан.ж. с опорой на в.ж.переходв упор седна  бедре,соскоксповоротом.Развитие | Уметь выполнятьупражненияна  брусьях,перекладине,акробатическуюкомбинацию. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | координационных  способностей, силовыхкачеств. |  | подтягиваниям |  |
|  | **35.** |  | Акробатика. Брусья.Перекладина | Акробатическая  комбинация. Подтягиваниеввисе.Упражнения на  брусьях.Развитиесиловыхи координационныхспособностей. | Уметь выполнятьупражненияна  брусьях,перекладине,акробатическуюкомбинацию. | *Познавательные*:  составить комбинациюиз изученныхупражнений  *Регулятивные*: уметьвыявлять икорректироватьпростейшиеошибки | Смыслообразование – адоптиро-ваннаямотивация  учебной  деятельности |
|  | **36.** |  | Перекладина.Брусьяразнойвысоты. | Перекладина (мальчики)подтягиваниеввисе.  Брусья разной высоты(девушки).Прыжкичерез  длинную скакалку, прыжкисо скакалкой. Развитиесилы, прыгучести,координационныхспособностей. | Уметь выполнятьупражненияна  брусьях разнойвысоты,перекладине,страховку ипомощь. |
|  | **37.** |  | Перекладина.Брусьяразнойвысоты. | Перекладина:  подтягивание в  висе..Брусья разнойвысоты (девочки). Прыжкинаскамейку,черезскамейку,соскамейки.  Прыжки со скакалкой.Развитие силы,прыгучести, скоростнойвыносливости. | Уметь выполнятьупражнениянаперекладине(м),брусьях разнойвысоты(д),страховку,самостраховку |
|  | **38.** |  | Перекладина.Брусьяразнойвысоты. | Упражнения на брусьяхразнойвысоты(девочки).  Перекладина:  подтягивание в висе.Прыжки со скакалкой до1мин. Развитиесилы,скоростнойвыносливости. | Уметь выполнятьупражненияна  брусьях,перекладине. |
|  | **39.** |  | Опорныепрыжки | Опорныйпрыжокчерез | Уметьвыполнять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | козла вширину согнувноги (мальчики). Опорныйпрыжок через козла ногиврозь( вширину).  Эстафеты. Развитиеловкости,быстроты. | наскок на мостик,опорный прыжокчерез коня, черезкозлавдлину. | *Регулятивные*:планирование–  выбирать действия всоответствии споставленной  задачейиусловиямиеереализации.  *Познавательные*общеучебные –самостоятельновыделятьи  формулироватьпознавательнуюцель. |  |
|  | **40.** |  | Опорныйпрыжок.Брусьяпараллельные | КОРУ с гимнастическойпалкой. Опорный прыжокчерез козла согнув ноги(козел в длину). Опорныйпрыжок через козла( вширину). Брусья(мальчики) подъѐмпереворотом в упортолчком двумя, махомназад соскок. Виссогнувшись, виспрогнувшись. Упражнениядлямышцспины,мышц  животаиног. | Уметь выполнятьопорный прыжокчерез коня, козла,выполнять упр-ияна брусьях,страховка,самостраховку |
|  | **41.** |  | Опорные прыжки.Брусья.Упражнениесобручем. | Опорный прыжок черезкозла Брусья параллельные(мальчики). Упражнения собручем (девочки)Развитиепрыгучести,силы,ловкости. | Уметь выполнятьопорный прыжок,приземление:  владеть техникой вупражненияхна  брусьях,страховка,самостраховка |
|  | **42.** |  | Опорныйпрыжок. | Опорныйпрыжоксогнувноги (козел в ширину)(мальчики). Опорныйпрыжок через козла ногиврозь . Эстафеты сэлементамигимнастики.Развитие  координационных | Уметь выполнятьопорный прыжокчерезкозлав  длину согнув ноги,через коня вширинубоком. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |
|  | **43.** |  | Брусья.Развитиесилы,ловкости, гибкости. | Параллельные брусья(мальчики).Упражнениесобручем(девочки).  Подтягивание в висе,подтягиваниеввисележа.Развитиегибкости,ловкости,силы. | Уметь выполнятьупражненияна  брусьях,  подтягиваться наперекладине,упр-ясобручем. | *Регулятивные*.:формированиеспособовпозитивного  взаимодействиясосверстниками впарах и группах приразучивании  акробатическихупражнений.  *Коммуникатив-ные*:способыорганизации  рабочегоместа  *Коммуникатив-ные:*формированиеумения пониматьпричины  успеха/неуспехаучебной  деятельности испособностиинструктивно  действовать даже вситуацияхнеуспеха. |  |
|  | **44.** |  | Брусья. Развитиесиловыхкачеств. | Параллельные брусья(мальчики).Упражнениесобручем(девочки).  Подтягивание в висе,подтягиваниеввисележа.Эстафеты с элементамигимнастики. | Уметь выполнятьупражнения набрусьях(мальчики),  упражнения собручем,  подтягивание. |
|  | **45.** |  | Развитиесилы,прыгучести. | Подтягивание в висе, ввисе лежа. Упражнениясобручем.Прыжки через  длиннуюскакалку,соскакалкой. | Уметь владетьтехникой приподтягивании навысокой  перекладине (м), ввисележа (д). |
|  | **46.** |  | Упражнениясобручем. | КруговаятренировкапоОФП. Упражнения собручем(д).Прыжкисо  скакалкойза1мин. | Уметь выполнятьупражнения собручем. |
|  | **47.** |  | Развитиепрыгучести,быстроты | КОРУсоскакалкой.  Прыжки со скакалкой за 1мин.Эстафетыснабивным  мячом. Развитиескоростнойвыносливости. | Уметь выполнятьпрыжки соскакалкой втечении1 мин. |  |
|  | **48.** |  | Развитие гибкости,ловкости,силы,  быстроты. | КруговаятренировкапоОФП.Эстафеты с  набивныммячом,обручем,скакалкой. | Владеть техникойпри выполненииупражнений постанциям вкруговой  тренировке. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **49.** | **Кроссовая**  **подготовка**  **18 часов** | Инструктаж по ТБ назанятиях по кроссовойподготовке | Инструктаж по ТБ назанятияхпокроссовой  подготовке. | **Уметь** соблюдатьправила поведениянаулице. | *Познавательные УУД* | соблюдать  дисциплину иправилаТБ. |
|  | **50.** | Значение кроссовой подготовки. | Значение кроссовойподготовки.  Основныеправила  проведениясоревнований. | **Знать**  историюспорта. | *Познавательные УУД*:  Основные правилапроведения  соревнований.  *РегулятивныеУУД*:  выявлять и устранятьтипичныеошибки. | соблюдать  дисциплину иправила ТБ наулице. |
|  | **51.** | Попеременный  двухшажныйход | Попеременныйдвухшажныйход | **Уметь** выполнятьпопеременный  двухшажныйход. |
|  | **52.** | Попеременный  двухшажныйход | Попеременный двухшажныйход. | **Уметь** выполнятьпопеременный  двухшажныйход. |
|  | **53.** | Попеременный  двухшажный ход.Одновременныйбесшажныйходы. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ходы. | **Уметь** выполнятьодновременный  бесшажный ход. | *Коммуникатив-ные*  *УУД:* Взаимодействиесосверстниками впроцессе совместногоосвоения техники |
|  | **54.** | Попеременный  двухшажный ход.Одновременныйбесшажныйходы. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажныйходы.Эстафеты. | **Уметь** выполнятьодновременный  бесшажный ход. | *Коммуникатив-ныеУУД:*взаимодействие  сосверстникамив |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | эстафетномбеге. |  |
|  | **55.** | Кросс | Подъѐм«полуѐлочкой». | **Уметь** выполнятьподъѐм  «полуѐлочкой»,торможение | *Регулятивные УУД*:осваивать техникуподъѐма  «полуѐлочкой» |
|  | **56.** | Кросс | Подъѐм«полуѐлочкой».Торможение «плугом».Катаниес горок. | **Уметь** выполнятьподъѐм  «полуѐлочкой»,торможение  «плугом». | *Познавательные УУД*:Описывают техникуизучаемых лыжныхходов,осваивают их  самостоятельно,  выявляяиустраняятипичныеошибки. |
|  | **57.** | Поворотыпереступанием. | Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1км. | **Уметь**выполнятьповоротыпереступанием. | *Регулятивные УУД*:осваивать техникуповороты  переступанием. |
|  | **58.** | Поворотыпереступанием. | Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1км. | **Уметь**выполнятьповоротыпереступанием. | *РегулятивныеУУД:*  Осваивать  универсальные уменияуправлять эмоциями впроцессеучебной  деятельности. |
|  | **59.** | Попеременныйдвухшажный  ход. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  «плугом». Прохождениедистанции2 км. | **Уметь** проходитьдистанцию2кмв  равномерном темпе. | *Регулятивные УУД*:выявлять и устранятьтипичныеошибки.  Личностные УУД:проявлениетерпения. | соблюдать  дисциплину иправила ТБ наулице. |
|  | **60.** | Попеременный  двухшажныйход.  Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой». | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  Поворотыпереступанием.Прохождение  дистанции 2 км. | **Уметь** проходитьдистанцию2кмв  равномерном темпе. |
|  | **61.** | Попеременный  двухшажныйход. | Попеременныйдвухшажный  ход.Одновременный | **Уметь**проходить  дистанцию2кмв |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой». | бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  «плугом». Поворотыпереступанием. Прохождениедистанции2 км. | равномерномтемпе | *Коммуникативные*  *УУД:* Взаимодействиесосверстниками впроцессе совместногопрохождения  дистанции.  Описывают техникуизучаемых ходов, осваивают ихсамостоятельно,  выявляя и устраняятипичные ошибки.Взаимодействие сосверстниками в  процессе совместногоосвоения техникиходов.  *РегулятивныеУУД:*  Осваивать  универсальные уменияуправлять эмоциями впроцессеучебной  деятельности.  *РегулятивныеУУД*:  выявлять и устранятьтипичныеошибки. | проявлениетерпения |
|  | **62.** | Прохождение дистанции3 км. | Одновременный бесшажныйход. Подъѐм «полу ѐлочкой».  Поворотыпереступанием.  Прохождение дистанции 3км. | **Уметь** проходитьдистанцию3кмв  равномерном темпе. |
|  | **63.** | Прохождение дистанции3 км. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  «плугом». Поворотыпереступанием.Прохождение  дистанции 3 км. | **Уметь** проходитьдистанцию3кмв  равномерном темпе. |
|  | **64.** | Попеременный  двухшажный ход.Одновременныйбесшажный ход. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  «плугом». Поворотыпереступанием. Прохождениедистанции 3 км. | **Уметь** проходитьдистанцию3кмв  равномерном темпе. |  |
|  | **65-68** | Попеременный  двухшажный ход.Одновременныйбесшажный ход. | Попеременный двухшажныйход.Одновременный  бесшажный ход.Подъѐм  «полуѐлочкой».Торможение  «плугом». Поворотыпереступанием.Прохождение  дистанции 2 км. | **Уметь** проходитьдистанцию2кмв  равномерном темпе. | *Коммуникатив-ные*  *УУД:* Взаимодействиесосверстниками впроцессе совместногоосвоения техникиходов*Познавательные УУД*:Описывают техникуизучаемых |