



Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 67»

ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,
e-mail: lingym@list.ru
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

ПРИНЯТО

на заседании научно-методического совета
МАОУ «Гимназия №67»
(Протокол № 1 от 30.08.2017г.)

Утверждено

Директор МАОУ «Гимназия №67»
Э.С. Казакова
« 1 » сентября 2017г.

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
эстетического и физического воспитания
(Протокол № 1 от 30.08.2017г.)

**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 А класса
на 20176-2018 учебный год**

Учитель/составитель:
Блинкова Е.В.

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя

проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17 декабря 2010г. №1897 (зарегистрирован Минюст России 01.02.2011г. №19
- фундаментального ядра содержания общего образования;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- **-рабочей программы предметной линии учебников Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская 5-7классы.**

Структура данной программы: пояснительная записка, учебно-тематическое планирование, содержание тем учебного курса, требования к уровню подготовки обучающихся, перечень учебно-методического обеспечения, список литературы, приложения.

Программа рассчитана на 102 ч в год, 3 ч в неделю.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий), быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- - реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- -соблюдение дидактических правил « *от известного к неизвестному*» и «*от простого к сложному*», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- - *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

«Знания о физической культуре» (*информационный компонент деятельности*)

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (*операциональный компонент деятельности*)

«Физическое совершенствование» (*процессуально-мотивационный компонент деятельности*)

Программа предусматривает три типа уроков физической культуры: *с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью*. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Для формирования умений и навыков использую следующие методы обучения:

Объяснительно-иллюстративный, наглядный метод обучения, метод упражнения, проблемный метод обучение включающий в себя частично-поисковый и метод проектов.

Для воспитания положительных качеств личности использую традиционно принятые методы воспитания (убеждение, поощрение, пример). Рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей использую методы развития двигательных способностей: стандартного упражнения, переменного упражнения (игровой, соревновательный).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мер текущего освоения умений и навыков. Для развития у учащихся умения оценивать, данная программа предусматривает следующие формы контроля: самоконтроль, взаимный контроль, контроль учителя, а так же, сдача нормативов, самостоятельное выполнение упражнений, тесты, входной и выходной мониторинг.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 82 часа, на вариативную часть – 20 часов. Базовая часть включает в себя: лёгкую атлетику – 22 часа. В связи с отсутствием материально – технической базы, упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений гимнастику с элементами акробатики – 15 часов, спортивные игры (волейбол) – 14 часов, лыжную подготовку – 12 часов, кроссовую подготовку – 15 часов, мониторинг (определения уровня физической подготовленности учащихся) – 4 часа. В вариативную часть входит: баскетбол – 20 часов.

Рабочая программа предусматривает *проектную деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Данная программа реализует освоение общеучебных умений и компетенций с использованием ИКТ, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Программа 5 класса рассчитана на 35 учебных недель, 35 неделя отведена для итоговой годовой переводной аттестации, 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			Теоретические	Практические	Контрольные
1	<u>Знания о физической культуре.</u>		В процессе урока		
	История физической культуры.				
	Физическая культура (основные понятия).				
	Физическая культура человека:				
2	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</u>		В процессе урока		
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.				
	Оценка эффективности занятий физической культурой				
3	<u>Физическое совершенствование</u>				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.				
	Гимнастика с основами акробатики.	15	1	10	4

Лёгкая атлетика (футбол)	23	2	15	6
Кроссовая подготовка	15	1	12	2
Лыжная подготовка	12	1	8	3
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	33	2	27	4
Мониторинг	4	-	-	4
Прикладно-ориентированная подготовка.	В процессе урока			
Упражнения общеразвивающей направленности.	В процессе урока			
	Подготовка к годовой промежуточной аттестации			
Итого:	102	7	72	23

Содержание тем учебного курса

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Физическая культура человека: Режим дня и его основное содержание, приёмы закаливания: Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для

утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Гимнастика с основами акробатики.

История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Висы строевые упражнения;

Опорный прыжок, строевые упражнения;

Акробатика;

Лёгкая атлетика.

История лёгкой атлетики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;

Прыжок в высоту (длину), метание малого мяча;

Бег на средние дистанции;

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

Лыжная подготовка.

ТБ при проведении соревнований и занятий. Подбор лыжного инвентаря.

Техника передвижения на лыжах. Техника поворотов на месте и в движении.

Торможение «упором» («полуплугом»).

Спортивные игры:

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Мониторинг: уровень общей физической подготовленности учащихся;

Прикладно - ориентированная подготовка.

Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Требования к уровню подготовки учащихся (Требования к результатам изучения учебного предмета)

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

- Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

- иметь представление:
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- уметь
- технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	8	5-6	3	19	12-15	8
Прыжок в длину с места, см	205	170-190	150	200	160-180	140
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0-5,4	6,2
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
Бег 60 м с высокого старта	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Метание на дальность	35	30	28	28	24	20

Спортивные игры:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижн

ых игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.

Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Гимнастика:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Должны уметь: выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5-6	12-15
К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12

Перечень учебно-методического обеспечения:

Компьютерное обеспечение.

Аппаратные средства: компьютер мультимедийный проектор

Программные средства: операционная система windows.

Компьютерные диски: - Физическая культура 1-11 классы. Издательство «Учитель» 2010г.

- техника безопасности на уроках по ФК.;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол);
- история Олимпийских игр.

Учебно-практическое оборудование:

- Бревно гимнастическое (напольное)
- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая.
- Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Рулетка измерительная (5м, 10м)
- Маты гимнастические

- Мост гимнастический
- Козел гимнастический
- Канат для лазания
- Коврики гимнастические
- Аптечка

Оборудование для контроля и оценки действий:

- - комплект оборудования для занятий спортивными и п/и;
- - комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- - комплект для занятий гимнастикой.

Вспомогательное оборудование:

- - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Список литературы

1. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2013г.
2. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
5. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги
7. и уроки здоровья. Москва. Издательство «ВАКО» 2007г.

Календарно-тематический план для 7 класса

№	Название тем и уроков	Кол-во часов	Деятельность ученика	Формируемые УУД
---	-----------------------	--------------	----------------------	-----------------

!	<u>Лёгкая атлетика</u>	<u>11</u>	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. 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.	Личностные: положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, способность к саморазвитию, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.
	Спринтерский бег, эстафетный бег	6		накапливать необходимые знания и умения использовать их в различных ситуациях, способность к самообразованию, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.
1-2	Развитие скоростных качеств. Т/б по лёгкой атлетики. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. ИКТ. Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением. СБУ.	2	Описывать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	подготовленность к занятиям физической культурой и спортом, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.
3	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России.	1	Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способность к самообразованию, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.
4	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Старты из различных положений. Эстафеты. Физическое развитие человека. ИКТ	1	Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Участвовать в различных легкоатлетических эстафетах.	накапливать необходимые знания и умения использовать их в различных ситуациях, способность к самообразованию, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.
5	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60 м. на результат.	1	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.;	накапливать необходимые знания и умения использовать их в различных ситуациях, способность к самообразованию, умение использовать свои силы и способности для достижения целей, уважение к личности и интересам других людей, способность к сотрудничеству и взаимопомощи.

	Специальные беговые упражнения.			
6	Техника бега на короткие дистанции 30м. 60 м. Финиширование. Правильный режим дня.	1	Демонстрировать скоростные способности в беге на дистанции до 60 м., на максимальный результат.	
	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	4		
7-8	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполнять метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в длину; Выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов.	K1: владеть культурой речи, вести диалог, доброжелательно относиться к собеседнику, проявлять к собеседнику внимание, интерес, уважение; K2: обсуждать содержание и результаты своей деятельности, находить компромиссы при принятии общешкольных решений;
9	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология метания.	1	Выполнять метание малого мяча на заданное расстояние, прыжок в длину с разбега. Выполнять специальные беговые упражнения.	K3: владеть умением грамотно излагать свои мысли, обосновывать свое суждение, доводить до собеседника
10	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат. Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.	
	<i>Бег на средние дистанции.</i>	1		
11	Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.	1	Проявлять выносливость, координацию движений. Демонстрировать бег 1000 м (мин) на результат.	
	<i>Мониторинг</i>	2		
12-13	Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся. Измерение резервов организма и состояния здоровья с	2	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих	

	помощью функциональных проб.		показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	
II	Кроссовая подготовка <i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	7	Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	регулятивные Р1: добросовестно выполнять учебные задания; Р2: уметь организовывать занятия и обеспечивать их безопасность; Р3: поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать знания физической культуры для профилактики психического и физического утомления.
14	Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека Развитие выносливости. Бег 10 минут. Понятие о темпе упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	
15-16	Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	2	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость. Овладеть основными приёмами игры в футбол	
17	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Равномерный бег до 12 мин. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.	1	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость. Овладеть основными приёмами игры в футбол.	
18-19	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Оформление индивидуального режима дня Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий.. Развитие выносливости.	2	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	
20	Развитие координационных способностей.	1	Демонстрировать бег 2000 м на результат.	

	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Бег по пересеченной местности 2 км (У). Подвижные игры.		Овладеть основными приёмами игры в футбол.	
III	Гимнастика	15	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
	<i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения</i>	5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.	P4: владеть широким арсеналом движений из базисных видов спорта, а также использовать в самостоятельной и организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
21-22	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. ИКТ. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	2	Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняют строевые команды и строевые приёмы.	P5: владеть способами наблюдения за показателями физического развития физической подготовленности
23	Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы. Подтягивание в висе.	1	Выполняют комплекс упражнений без предметов. Выполняют строевые команды и строевые приёмы.	
24-25	Развитие силовых способностей. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Подтягивания и висы на перекладине. «Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья» (защита проекта)	2	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Проявляют силовые способности.	
	<i>Опорный прыжок,</i>	4	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	

	<i>Строевые упражнения</i>		
26-27	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).</p> <p>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).</p>	2	<p>Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p> <p>Проявлять силовые способности</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вскок в упор присев.</p>
28	<p>Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Опорные прыжки.</p> <p>Виды физической подготовки.</p>	1	<p>Проявлять физические способности при преодолении препятствий.</p> <p>Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p>
29	<p>Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперёд из положения сидя.</p> <p>Опорные прыжки.(У) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз</p>	1	<p>Проявлять силовые способности.</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения последовательности опорного прыжка.</p>
	<p><i>Акробатика,</i></p> <p><i>Выполнение комбинаций</i></p>	6	<p>Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
30-31	<p>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.</p> <p>Техника выполнения кувырка вперед в группировке.</p>	2	<p>Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Проявлять силовые способности.</p>
32	<p>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.</p> <p>Эстафеты.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Проявлять силовые способности.</p>

33-34	<p>Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Лазание по канату в два приёма.</p> <p>Солнечные ванны (правила, дозировка). Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	2	<p>Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации;</p> <p>Выполнять акробатическую комбинацию.</p> <p>Проявлять силовые способности.</p>	
35	<p>Выполнить на оценку акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Лазание по канату в два приёма (учёт).</p>	1	<p>Демонстрировать последовательное выполнение кувырков вперед и назад, и стойку на лопатках на оценку.</p>	<p>Л2К1Р5</p> <p>Л4ПР2Р3</p> <p>Л2,4К3Р5</p> <p>Л1Р1Р2К1</p>
<u>IV</u>	<p><u>Спортивные игры</u></p> <p><i>Волейбол</i></p>		<p>Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол.</p>	

36-37	Стойка волейболиста. Упражнения без мяча. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	2	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	
38	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	
39-40	Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	2	Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча.	
41-42	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	2	Выполнять технические приёмы. Участвовать в игре.	Л2К1Р1 К1Р4Р2
43-44	Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	2	Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Выполнять технические приёмы.	К1Р4
45	Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.	1	Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре.	Л1К1Р4

46-47	Комплексы упражнений для развития координационных движений. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты.	2	Осваивать и выполнять технические приёмы. Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.	K1P1P4
48-49	Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.	2	Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями. Участвовать в игре.	
	Лыжная подготовка		Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	
50	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	
51-52	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	2	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах. Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода	
53	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.	1	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	K1P1P4
54	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. Учить подъёму «ёлочкой» на склоне до 45*. Развитие	1	Разучить технику подъёма «ёлочкой»; ОРУ на лыжах.	

	координационных способностей.		Проявлять выносливость при передвижении на лыжах	K1P1P3P4
55-56	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов.	2	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	
57	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»)	1	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	K1Л4K1P1P2
58	Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.	1	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	K1P4 K2P3P4
59	Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении	K2P1P4
60	Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъёма «ёлочкой».	1	Демонстрировать технику подъёма «ёлочкой». Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.	Л3K1P1P4
61	Провести соревнование на дистанции 1-1,5 км.	1	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1-1,5 км.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	

	<u>Баскетбол</u>	<u>20</u>		
62	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.	1	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.	
63-64	Комплексы упражнений для развития координационных движений. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте.	2	Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Проявлять быстроту и координационные способности в игре.	
65-66	Упражнения на развитие ловкости. Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	2	Осваивать и выполнять технические приёмы. Проявлять быстроту и координационные способности в игре.	
67-68	Терминология баскетбола. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2	Осваивать и выполнять технику ловли мяча от груди на месте в парах. Проявлять быстроту и координационные способности в игре.	
69-70	Правила игры в баскетбол. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок. Передача мяча двумя руками от груди в движении	2	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	
71	Развитие координационных способностей. Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.	1	Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	K1P1P4
72-73	Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2	Выполнять броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли; Участвовать в подвижной игре.	K1P1P3P4

74	Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	K1L4K1P1P2
75-76	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх, выявлять и устранять типичные ошибки.	
77-78	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	2	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.	K1P4
79-80	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.	K2P3P4
81	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Демонстрировать технические приёмы на оценку.	
V	Кроссовая подготовка	8	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	L3K2P3 K1P4
	<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	8		

82	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения. Терминология кроссового бега. Преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	Л4ПР3
83	Развитие выносливости. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий.	1	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	К1Р1Р3
84-85	Упражнения на развитие выносливости. Помощь в судействе. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Здоровье и здоровый образ жизни (защита проекта).	2	Выполнять беговые упражнения для развития физических качеств.	К1Р4 К3Р1
86-87	Челночный бег 3Х10 (тестирование). Преодоление препятствий. Равномерный бег до 15 мин.	2	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	Л2ПР5
88-89	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Бег по пересеченной местности 2 км (У). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	2	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега. Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	
	Мониторинг	2		
90-91	Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма.	2	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям.	Л4Р3Р5

VI	<u>Легкая атлетика</u>	11	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.	
	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (футбол)</i>	8		
92-93	Обучение технике перемещений и остановок в футболе. Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15-30 м., бег по дистанции (40-50 м.).	2	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Овладеть основными приёмами игры в футбол.	Л1ПР3
94-95	Старты из различных положений. Правила соревнований по футболу. Ведение мяча. Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	2	Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Овладеть основными приёмами игры в футбол.	K1P1
96-97	Передача мяча, игра головой, финты. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Бег 60 м на результат. Высокий старт 15-30 м. Финиширование.	2	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Овладеть основными приёмами игры в футбол.	K1P4
98-99	Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Эстафеты. Высокий старт до 20-40 м. Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе.	2		
	<i>Прыжок в высоту, метание малого мяча</i>	3	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и	

			<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	
100-101	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.</p> <p>ОРУ.</p>	2	<p>Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту;</p> <p>Выполнять</p> <p>прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.</p> <p>Выполнять метание теннисного мяча на дальность.</p>	K3P3P5
102-	<p>Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания и их влияние на здоровье (ОЗОЖ.) Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов на дальность.</p>	1	<p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.</p> <p>Демонстрировать метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат.</p>	K1P4