

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МО  
Вагина В.А. Вагина  
Протокол №4 от 26.05.2022

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №434  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол №4 от 27.05.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №434  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Шигицева С.А. Шигицева  
Приказ №34 от 27.05.2022



Рабочая программа по физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 5 класса

Уровень изучения предмета базовый

(базовый, профильный)

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

2022

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897,
- авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 6 класс»
- учебного плана ГБОУ СОШ №434,
- учебно-методического комплекта В. И. Ляха

**Целью рабочей программы** по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Учебным планом ГБОУ СОШ №434, на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные

- пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
  - на 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;
  - на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения предмета**  
В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного

стандарта рабочая программа для 7–го класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметными результатами являются:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

### Система оценки планируемы результатов

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Оптимально-минимальный уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения		Возраст				
		11 лет			12 лет	
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,4- выше	6,3-5,7	5,1-ниже	6,2	6,0-5,4
2	Прыжок в длину с места (см)	130	150-175	185	135	155-175
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,1	9,7-9,3	8,9-ниже	10,0	9,6-9,1
4	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	4	10-14	19	4	11-15
5	Наклоны вперед сидя на полу (см)	+4	+ 8-10	+ 15	+5	+ 9-11
6	Шестиминутный бег (м)	700	850- 1000	1100	750	900- 1050

7	Бег 60 м (сек)	11,4	10,8	10,4	11,2	10,6
8	Прыжки в длину с разбега (см)	220	260	300	230	280
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	80	90	100	85	95
10	Метание малого мяча (м)	14	17	21	15	18
11	Кросс 1 500 м (мин)	10.30	9.40	9.00	10.0	9.0

12	Лыжные гонки 1000 м (мин)	8.10	7.30	7.00	7.30	6.45
----	---------------------------	------	------	------	------	------

Контрольные упражнения		Возраст				
		11 лет			12 лет	
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,3	6,0-5,5	5,0	6,0	5,8-5,4
2	Прыжок в длину с места (см)	140	160-180	195	145	165-180
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,3-8,8	8,5	9,3	9,0-8,6
4	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	1	4-5	6	1	4-6
5	Наклоны вперед сидя на полу (СМ)	+2	+ 6-8	+ 10	+2	+ 6-8
6	Шестиминутный бег (М)	900	1000-1100	1300	950	1100-1200
7	Бег 60 м (сек)	11,2	10,6	10,0	11,1	10,4
8	Прыжки в длину с разбега (см)	260	300	340	270	330
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	85	95	105	95	105
10	Метание малого мяча (м)	20	27	34	21	29

11	Кросс 1 500 м (мин)	10.0	9.30	8.50	9.30	9.00
12	Лыжные гонки 1000 м (мин)	7.30	7.00	6.30	7.00	6.30

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат

### Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема, раздел	К о л и ч е с т в о  ч а с о в	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>11</b>					
1	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.	Знать требования инструкций	Р.: применять правила подбора занятий. П.: давать оценку погодным условиям при подготовке к уроку на открытом воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь



2	Ходьба и бег.	1	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с места.	Р:контроль и самоконтроль, сравнивать свои действия и с результатом с заданным эт с целью обнаружения отклонений отличий от эт П: общеучеб выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества задавать вопросы обращаться за помощью; определять цель и пути достижения
3	Бег. Прыжки.	1	Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать 60 м, с низкого старта с максимальной скоростью.	Р:целеполагать, формулировать учебную задачу, удерживать учебную задачу П:общеучеб использовать общие приемы решения поставленной задачи К:инициативное сотрудничество ставить вопросы обращаться за помощью; взаимодействие формулировать собственное мнение
4	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта. Челночный бег 3*10м.	Метать малый мяч на дальность	Р:контроль и самоконтроль, сравнивать свои действия и с результатом с заданным эт с целью обнаружения отклонений отличий от эт П:общеучеб выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества

					<p>задавать вопросы; обращаться за помощью; определять цель и пути достижения;</p>
5	Бег 60 м. (пр.)	1	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	Уметь пробегать короткие дистанции.	<p>Р: контроль и самоконтроль; сравнивать свои действия и с результатом с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от заданной нормы. П: общеучебные умения выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества; задавать вопросы; обращаться за помощью; определять цель и пути достижения;</p>
6	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.	Уметь прыгать и метать с места.	<p>Р: целеполагание; формулирование учебной задачи; удерживать учебную задачу. П: общеучебные умения использовать общие приемы решения поставленной задачи. К: ставить вопросы; обращаться за помощью; взаимодействие; формулирование собственного мнения</p>
7	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.	Умение метать на дальность с разбега.	<p>Р: целеполагание; формулирование учебной задачи; планирование; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные умения использовать общие приемы решения</p>

					<p>поставленные задачи; определить кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическим упражнением подвижными спортивными играми.</p> <p>К: инициативность, сотрудничество, ставить вопросы, обращаться за помощью</p>
8	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега.	<p>Р: планировать, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.</p> <p>К: инициативность, сотрудничество, ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
9	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	Прыжки в длину с разбега (У). Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега	<p>Р: целеполагание, формулирование учебной задачи, удерживать учебную задачу</p> <p>П: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности</p> <p>К: инициативность, сотрудничество, ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие, формулирование собственного мнения и позиции</p>
10	Бег 1500 м.	1	Бег 100 м. броски набивного мяча с	Уметь пробегать 100 м с макс,	Р. целеполагание, формулирование

			шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.	скоростью	удерживать учебную зад П:общеучеб контролиро оценивать п и результат деятельност К:инициати сотрудничес ставить вопр обращаться помощью; проявлять активность взаимодейст для решени коммуникат задач
11	Прыжки. Бег 100 м.	1	Бег 100 м на результат. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	Уметь прыгать на время.	Р.: включат беговые упражнения различные ф занятий физической культурой. П.: демонстрир выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодейст со сверстни процессе совместного освоения бе выносливос дистанции.
<b>Волейбол 16 ч.</b>					
12	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала.	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал	Р.: организ места занят выполнять и обеспечиват правила ТБ П.: моделир технику игр действий и приемов. К.: взаимодейст со сверстни процессе совместного освоения технически действий волейбола.
13	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с	1	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с	Уметь владеть мячом в парах.	Р.: выполнят правила игр П.: моделир

	перемещением.		перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам		технику игровых действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
14	Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	Владеть нижней подачей.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
15	Верхняя передача в паре . Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	Владеть нижней подачей.	Р.: использовать игру волейбола в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
16	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.	Владеть нижней подачей.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

					совместного освоения технических действий
17	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.	Владеть нижней подачей.	Р.: использовать игру волейболом в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
18	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощенным правилам.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
19	Прямой нападающий удар. Подача мяча.	1	Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

					<p>П.: моделир технику игр действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий, возникающ процессе иг деятельности</p> <p>К.: взаимодейств со сверстни процессе совместного освоения действий волейбола.</p>
20	Нижняя подача, работа в паре, тройках. Игра	1	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	<p>Р.: использо игру волейб организаци активного о</p> <p>П.: моделир технику игр действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюда правила безопасност</p>
21	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	Тактические действия.	<p>Р.: использо игру волейб организаци активного о</p> <p>П.: моделир технику игр действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюда правила безопасност</p>
22	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	<p>Р.: использо игру волейб организаци активного о</p> <p>П.: моделир технику игр действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и</p>

					условий, возникающ... процессе иг... деятельност... К.: взаимодейст... со сверстни... процессе совместного освоения технически... действий волейбола.
23	Отбивание кулаком через сетку . Совершенствовани е технике перемещений и владения мячом.	1	Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствовани е технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).	Уметь судить. Тактические действия.	Р.: использо... игру волейб... организаци... активного о... П.: моделир... технику игр... действий и... приемов, варьировать зависимост... ситуаций и условий. К.: соблюда... правила безопасност...
224	Подача любым способом в заданные точки.	1	Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2.	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол	Р.: уважител... относиться к... сопернику и... управлять с... эмоциями. П.: моделир... технику игр... действий и... приемов, варьировать зависимост... ситуаций и условий, возникающ... процессе иг... деятельност... К.: взаимодейст... со сверстни... процессе совместного освоения технически... действий волейбола.
25	Подача любым способом в заданные точки.	1	Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2.	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол	Р.: уважител... относиться к... сопернику и... управлять с... эмоциями. П.: моделир... технику игр... действий и...



					<p>приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
26	Двусторонняя игра. Судейство	1	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся).	Применять технические приёмы	<p>Р.: уважительное отношение к сопернику и умение управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделирование техники игровых действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
27	Двусторонняя игра. Судейство	1	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся).	Применять технические приёмы	<p>Р.: уважительное отношение к сопернику и умение управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделирование техники игровых действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействие со сверстниками</p>

					процессе совместного освоения технических действий волейбола.
<b>Гимнастика 16 часов</b>					
28	Т/Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий	Р: планировать, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные самостоятельные выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействовать, слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
29	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения.	Р: целеполагать, формулировать, удерживать учебную планированную применять установленные правила планирования способа решения задачи. П: общеучебные ориентироваться, разнообразие способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества, слушать собеседника, задавать вопросы, использовать
30	Акробатика. Лазание по канату.	1	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Уметь выполнять акробатические соединения	Р.: формулировать, удерживать учебную планированную применять установленные правила планирования способа решения задачи. П: общеучебные ориентироваться, разнообразие способов решения задач.

					К:планирование учебного сотрудничества, слушать собеседника, задавать вопросы, использовать
31	Акробатика. Силовая подготовка.	1	Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения.	Р:планирование, ориентирование, разнообразие способов решения задач; корректно вносить дополнения и изменения в действия. П:знаково-символические использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества, определять функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные во взаимодействии
32	Строевые упражнения. Акробатические соединения из изученных элементов	1	Лазание по канату (У). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусках.	Уметь выполнять строевые упражнения	Р:планирование, ориентирование, разнообразие способов решения задач; корректно вносить дополнения и изменения в действия. П:знаково-символические использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества, определять функции участников, способы

					взаимодейс координиро принимать различные п во взаимодей
33	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусках (д). Силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения	Р.:планирова ориентирова разнообрази способов ре задач; корре вносить дополнения изменения в действия. П:знаково- символичес использоват знаково- символичес средства, в т числе модел схемы, для решения зад К:планирова учебного сотрудничес определять функции участников, способы взаимодейс координиро принимать различные п во взаимодей
334	Акробатика. Упражнение на перекладине	1	Упражнения на перекладине (У),упражнения на брусках (У) Опорный прыжок.	Уметь выполнять упражнения на брусках, перекладине.	Р.:планирова ориентирова разнообрази способов ре задач; корре вносить дополнения изменения в действия. К планирован учебного сотрудничес определять функции участников, способы взаимодейс координиро принимать различные п во взаимодей
35	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	Уметь выполнить акробатические соединения (6-8)	Р:коррекция адекватно воспринима предложен учителей

					и товарищей родителей и людей по исправлению допущенных ошибок. П:общеучебные самостоятельные создавать алгоритмы деятельности в решении проблем различного характера. К:взаимодействовать слушать собеседника задавать вопросы строить монологические высказывания
36	Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1	Опорный прыжок (У).упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость.	Уметь выполнять комплекс упражнения на брусьях.	Р:оценка – устанавливая соответствие полученного результата поставленной задаче. П:общеучебные узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействовать слушать собеседника формулировать собственное мнение и задавать вопросы
37	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1	Подтягивание (У), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д).	Уметь выполнять комплекс упражнения на брусьях.	Р:прогнозирование – предвидеть возможность получения конкретного результата при решении задачи. П:информационные – получать, обрабатывать и передавать информацию, общеучебные – ставить и решать проблемы. К:взаимодействовать формулировать

					собственное мнение и по
38	Строевые упражнения. Упражнения на тренажерах.	1	Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусках (У).упражнения на бревне	Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах.	Р:оценка – устанавливая соответствие полученного результата поставленным П:общеучебные умения: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействовать со сверстниками, слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы
39	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка.	Уметь выполнять комплекс	Р:коррекция вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П:общеучебные умения: ориентироваться в разнообразных ситуациях; выбирать способы решения учебных задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К:взаимодействовать со сверстниками, слушать собеседника, формулировать собственное мнение и по инициативе сотрудничать, формулировать свои затруднения
40	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических	1	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём	Р:саморегуляция эмоционального состояния для решения различных задач.

	упражнений и инвентаря		упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн, скамейки).		П: общеучебные умения самостоятельно создавать формулы деятельности для решения проблемных или ситуационных задач различного характера. К: взаимодействие, формирование собственного мнения и по
41	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	2	Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Р: коррекция адекватно воспринимаемых предложений учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные умения самостоятельно создавать алгоритмы деятельности для решения проблемных задач различного характера. К: взаимодействие, слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологические высказывания
42	Строевые упражнения, лазание по канату.	2	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём.	Р: коррекция вносить необходимые коррективы в действие по его завершению и основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные умения ориентироваться в разнообразных ситуациях и способах решения задач; узнавать и называть объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие

					формулирование собственного мнения и по инициативному сотрудничеству формулирование свои затрудн
43	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём.	Р:коррекция вносить необходимые коррективы действие по завершения основе его с и учета сдел ошибок. П:общеучеб ориентиров разнообрази способов ре задач; узнав называть и определяют объекты и я окружающе действитель соответстви содержание учебного пр К:взаимодей формулиров собственное мнение и по инициативному сотрудничеству формулирование свои затрудн
<b>4. Баскетбол 18 часов</b>					
44	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	<b>11</b>	Техника безопасности на уроках баскетбола. Теория «Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении.	Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции	Р.: применять правила под одежды для занятий баскетболом П.: моделир технику игр действий и приемов. К.: взаимодейств со сверстни процессе совместного освоения технических действий.
45	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1	Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски	Уметь передавать мяч в парах в движении.	Р.: использо игровые дей баскетбола д развития физических качеств.



			с места в движении из различных точек.		П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
46	Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски.	Техника ведения мяча. Штрафные броски.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 на одну корзину. Игра стритбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.
48	Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть, применять в игре технические приёмы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.
49	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.
50	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини- баскетбол.	1	Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	Владеть мячом в движении.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

			Мини- баскетбол.		действий и приемов, варьировать зависимости ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
51	Комбинации, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игру баскетбола для организации активного отдыха. П.: моделировать технику игр действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
52	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски.	1	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски.	Освоить комбинации игры в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов К.: соблюдать правила
53	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов К.: соблюдать правила
54	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимости

					ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
55	Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	1	Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	Уметь выполнять функции судьи	Р.: использовать игру баскетбола для организации активного отдыха. П.: моделировать технику игр действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
56	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
57	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
58	Штрафной бросок.	1	Штрафной бросок. Игра в стритбол	Выполнять штрафной бросок	Р.: использовать игру баскетбола для организации активного отдыха. П.: моделировать технику игр

					действий и приемов. К.: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
59	Игра в баскетбол.	1	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять функции судьи.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
60	Игра в баскетбол.	1	Игра в баскетбол с соблюдением правил.	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
61	Игра в баскетбол.	1	Игра в баскетбол с соблюдением правил.	Уметь владеть игровой ситуацией	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игр действий и приемов, варьировать зависимость ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности

**Легкая атлетика 9 часов**

62	Бег с препятствиями. Метание в цель.	1	Специальные Упражнения на совершенствование технических движений рук, ног, туловища.	Уметь выполнять специальные упражнения для разных групп мышц	Р:целеполагать, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные: контролировать свои действия, оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений К:планировать учебное сотрудничество, задавать вопросы, обращаться за помощью
63	Бег 100 м. Броски набивного мяча.	1	Специальные Упражнения на совершенствование технических движений рук, ног, туловища.	Уметь выполнять специальные упражнения для рук, туловища, ног	Р: целеполагать, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные: контролировать свои действия, оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений К:планировать учебное сотрудничество, задавать вопросы, обращаться за помощью
64	Бег эстафетный.	1	Совершенствование специальных упражнений для рук, ног, туловища	Уметь выполнять специальные упражнения для рук, туловища, ног	Р:целеполагать, формулировать учебные задачи, удерживать учебную задачу П:общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач К:инициативное сотрудничество, ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие, формулировать собственное мнение
65	Бег. Полоса препятствий.	1	Совершенствование техники метания и прыжков в высоту	Уметь метать технически правильно	Р:планировать, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные: самостоятельное

					<p>выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К:инициативность, сотрудничество</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>проявлять активность в взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
66	Бег. Кросс до 10 мин.	1	Совершенствовать выносливость.	Уметь работать на фоне утомления.	<p>Р:целеполагание, формулировать, удерживать учебную задачу</p> <p>П:общеучебные, контролировать, оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>К: инициативность, сотрудничество</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействовать, формулировать собственное мнение и позицию</p>
67	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1	Уметь выполнять контрольные тесты	Овладевать специальными упражнениями для выработки скорости, силы, выносливости	<p>Р:планирование, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П:общеучебные, самостоятельность</p> <p>выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К:инициативность, сотрудничество</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>проявлять активность в взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
68	Годовая промежуточная аттестация	1	Уметь выполнять контрольные тесты	Овладевать специальными упражнениями для выработки	<p>Р:целеполагание, формулировать, удерживать учебную задачу</p>

				скорости, силы, выносливости	П: общеучебные навыки контроля и оценки своей деятельности; К: инициативность, сотрудничество, умение ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие с партнером, формулирование собственного мнения и по
--	--	--	--	------------------------------	---

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока 1	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Вид контроля	ДАТ.	
				план	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>					
1	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1			5.09
2	Ходьба и бег.	1			7.09
3	Бег. Прыжки.	1	тест		12.09
4	Метание малого мяча.	1			14.09
5	Бег 60 м. (пр.)	1	зачет		19.09
6	Прыжок в длину с разбега.	1			21.09

	Метание.				
7	Метание мяча на дальность.	1			26.09
8	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	тест		28.09
9	Прыжок в длину с разбега (пр.)	1	зачет		3.10
10	Бег 1500 м.	1			5.10
11	Прыжки. Бег 100 м.	1	зачет		10.10
<b>Волейбол 16 часов</b>					
12	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1			12.10
13	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.	1	тест		17.10
14	Верхняя подача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	1			19.10
15	Верхняя подача в паре. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	тест		24.10
16	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1			26.10
17	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1			7.11
18	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	зачет		9.11



19	Прямой нападающий удар. Подача мяча.	1		14.11
20	Нижняя подача, работа в паре, тройках. Игра	1		16.11
21	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	тест	21.11
22	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1		23.11
23	Отбивание кулаком через сетку . Совершенствование технике перемещений и владения мячом.	1		28.11
24	Подача любым способом в заданные точки.	1	тест	30.11
25	Подача любым способом в заданные точки.	1		5.12
26	Двусторонняя игра. Судейство	1		7.12
27	Двусторонняя игра. Судейство	1	зачет	12.12
<b>Гимнастика 16 часов</b>				
28	Т/Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1		14.12
29	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1		19.12
30	Акробатика. Лазание по канату.	1	тест	21.12

31	Акробатика. Силовая подготовка.	1		26.12
32	Строевые упражнения. Акробатические соединения из изученных элементов	1		28.12
33	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	тест	9.01
34	Акробатика. Упражнение на перекладине	1		11.01
35	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	зачет	16.01
36	Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1		18.01
37	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1		23.01
38	Строевые упражнения. Упражнения на тренажерах.	1	тест	25.01
39	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1		30.01
40	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с	1	тест	1.02

	использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
41	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1		6.02	
42	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	тест	8.02	
43	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	зачет	13.02	

**4. Баскетбол 18 часов**

44	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	1		15.02	
45	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1		20.02	
46	Ведение мяча. Штрафные броски.	1	тест	22.02	
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1		27.02	
48	Перехват мяча. Игра в мини-	1	тест	1.03	

	баскетбол.				
49	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1			6.03
50	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини-баскетбол.	1	тест		13.03
51	Комбинации, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок.	1			15.03
52	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски.	1	зачет		29.03
53	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1			3.04
54	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1			5.04
55	Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	1			10.04
56	Игровые задания с ограниченным	1	тест		12.04

	числом игроков. Учебная игра.				
57	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		17.04	
58	Штрафной бросок.	1		19.04	
59	Игра в баскетбол.	1	тест	24.04	
60	Игра в баскетбол.	1		26.04	
61	Игра в баскетбол.	1	зачет	3.05	
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>					
62	Бег с препятствиями. Метание в цель.	1		10.05	
63	Бег 100 м. Броски набивного мяча.	1	тест	15.05	
64	Бег эстафетный.	1		17.05	
65	Бег. Полоса препятствий.	1		22.05	
66	Бег. Кросс до 10 мин.	1	тест	24.05	
67	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1		29.05	

68	Годовая промежуточная аттестация	1	зачет	31.05

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Стандарт начального образования по физической культуре	1
2	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	1
3	Рабочая программа по физической культуре	1
4	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	
	<b>Гимнастика</b>	
1	Стенка гимнастическая	8
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Бревно гимнастическое высокое	1
4	Козел гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	2
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
7	Мост гимнастический подкидной	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
9	Комплект навесного оборудования	1
10	Маты гимнастические	20
11	Мяч набивной (1 кг)	10

12	Мяч малый (теннисный)	30
13	Скакалка гимнастическая	30
14	Мяч малый (мягкий)	20
15	Палка гимнастическая	30
16	Обруч гимнастический	5
17	Канат для перетягивания	2
18	Планка для прыжков в высоту	1
19	Стойки для прыжков в высоту	2
20	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
21	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
23	Палочка эстафетная	10
24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
26	Мячи баскетбольные	10
27	Стойки волейбольные универсальные	2
28	Сетка волейбольная	2
29	Мячи волейбольные	30
30	Табло перекидное	2
31	Ворота для мини-футбола	2
32	Палатки туристские	5
33	Спальный мешок	10
34	Рюкзаки туристские	10
35	Комплект туристский бивуачный	2
36	Коврик туристический	20
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
37	Аптечка медицинская	1
38	Спортивный зал игровой	1
39	Кабинет учителя	1
40	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2

41	Легкоатлетическая дорожка	2
42	Сектор для прыжков в длину	1
43	Сектор для прыжков в высоту	1
45	Большое футбольное поле	1
46	Площадка игровая баскетбольная	1
47	Площадка игровая волейбольная	1
48	Полоса препятствий	1

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ. ред.В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Г.Ю. «Физическая культура» 5-7 кл. Издательство «Просвещение».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура» 6-7 кл. Издательство «Просвещение».
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006.-3-е изд.
6. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 2008
7. Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. Дрофа, 2009.Лукьяненко В. П.
8. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М. : «Советский спорт», 2007.
9. Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010).
10. Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2008).
11. Журнал «Физическая культура в школе».

### **Планируемые результаты**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик 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;

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.

ученик 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**

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Ученик 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

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 основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Ученик научиться демонстрировать**

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000 м., мин.	5.05	5.50

	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 3x10 м., сек.	11.0	11.5