

МБОУ Дизьминская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на
на
заседание методического
поколения
объединения
протокол № 1
от 28.08.2023 г

Программа составлена
основе ФГОС второго

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 28.08.2023 г

Утверждаю
Директор школы

Приказ № 102
От 28.08.2023 г



Рабочая программа
По физической культуре для 7 класса
Ерофеева
Елизавета Евгеньевна

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха (М.: Просвещение), рассчитана на 3 часа , итого 102 часа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой

идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие

двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	
Итого по разделу		3	
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика(модуль Гимнастика)	12	
2.2	Легкая атлетика(модуль легкая атлетика)	18	
2.3	Зимние виды спорта(модуль зимние виды спорта)	16	
2.4	Конькобежная подготовка	4	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(модуль Спортивные игры)	14	
2.6	Спортивные игры. Волейбол	14	

	(модуль Спортивные игры)		
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль спортивные игры)	8	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО(модуль Спорт)	10	
Итого по разделу		96	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Поурочное планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристики деятельности учащихся	Контроль
Знания о физической культуре 1.	1.	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	Изучение истории развития Олимпизма в России. Изучение Олимпийского движения в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	текущий
Способы самостоятельной деятельности. 2.	1.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Повторение и закрепление правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	текущий
3.	2.	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	Обучение тактической подготовке. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	текущий
4.	3.	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	текущий
Физкультурно-оздоровительная деятельность. 5.	1.	Упражнения для коррекции телосложения.	Показ упражнений для коррекции телосложения человека.	Изучение упражнений направленных на коррекцию телосложения человека	текущий
6.	2.	Упражнения для	Показ упражнений	Изучение и	текущий

		профилактики нарушения осанки.	направленных на профилактику осанки человека.	активное применение упражнений направленных на профилактику осанки человека.	
Легкая атлетика. 7.	1.	Преодоление препятствий наступанием. Равномерный бег.» .Обучение технике спринтерского бега	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	текущий
8.	2.	Преодоление препятствий наступанием. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствовани е технике спринтерского бега.	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Физическая культура	Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Прыжки в длину с места
9.	3.	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Спринтерский бег.	в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	- бег 30м.
10.	4.	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.		Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	подтягивание из виса
11.	5.	Бег 60 м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега. Техника метания малого мяча.		Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	Бег 60 метров с учетом времени
12.	6.	Прыжки в длину с		Регулятивные:	Прыжки в

		разбега на технику и результат. Кроссовая подготовка.		адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	длину с разбега на технику и результат
13.	7.	Метание малого мяча на технику и результат. Бег на длинные и средние дистанции.		Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	метание малого мяча на технику и результат.
14.	8.	Бег 1500м с учетом времени. Национальные виды спорта.		Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Бег 1500м с учетом времени
15.	9.	Прыжка в длину и в высоту с разбега способом перешагивания. Спортивная ходьба.		Переход планки и уход от планки. Учить сочетать разбег с отталкиванием. Выполнение прыжка на изученном ритме разбега, ускоряя постановку ноги для отталкивания.	текущий
Футбол. 16.	1.	Техника удара по мячу. Перемещение и стойки игрока. Средние и длинные передачи мяча по прямой.		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.
17.	2.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Техника передачи мяча в разных направлениях, перемещение.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	текущий
18.	3.	Тактические действия при выполнении углового удара. Техника удара по катящемуся мячу, перемещение.		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	текущий
19.	4.	Тактические действия при выполнении углового удара. Соревнования по подвижным играм с элементами футбола.		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	текущий
20.	5.	Тактические действия при вбрасывании мяча		Введение мяча носком ,	текущий

		из-за боковой линии. Техника введения мяча с ускорением и остановка мяча		внутренней и внешней частью подъема. Тактические действия по вбрасыванию мяча.	
21.	6.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.		Введение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. Остановка изученными способами мячей катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией с различных расстояний и направлений со средней скоростью движения с последующим ударом.	текущий
22.	7.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		Применение изученного материала в игре. Остановка изученными способами мячей катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией с различных расстояний и направлений со средней скоростью движения с последующим ударом или рывком.	текущий
23.	8.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Определение степени учебного материала по футболу..		Применение изученного материала в игре. Игра в футбол по основным правилам.	Определение степени освоения учебного материала по футболу.
Гимнастика. 24.	1.	Акробатические пирамиды. Обучение технике выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Гимнастика с основами акробатики.	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из виса в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов.	текущий
25.	2.	Акробатические пирамиды. Обучение технике выполнения	Организующие команды и приёмы. Акробатические	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из	текущий

		гимнастических упражнений на снарядах.	упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).	виса в 2 приема Перестроение из 1 Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	
26.	3.	Стойка на голове с опорой на руки. Обучение технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах.	Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из виса в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	текущий
27.	4.	Стойка на голове с опорой на руки. Обучение технике выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);	Лазание по канату в 2 приема. подтягивание из виса в 2 приема Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов.	текущий
28.	5.	Комплекс упражнений степ-аэробики. Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций.	упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	текущий
29.	6.	Комплекс упражнений степ-аэробики. Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Акробатика.		Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	текущий
30.	7.	Комбинация на гимнастическом бревне. Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Опорный прыжок.		Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	текущий
31.	8.	Комбинация на гимнастическом бревне. Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций, упражнения в равновесии.		Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов.	текущий
32.	9.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Техника комбинационных элементов в висах и		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах Уметь составлять	текущий

		упорах. опорный прыжок.		комбинацию элементов из связок и элементов	
33.	10.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Упражнения в висах и упорах. Элементы ритмики и современных танцев.		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов.	текущий
34.	11.	Лазанье по канату в два приёма. Элементы ритмики и современных танцев. Элементы единоборств.		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах и упорах Уметь составлять комбинацию элементов из связок и элементов	текущий
35.	12.	Лазанье по канату в два приёма. Техника обучения элементам борьбы. Элементы ритмики и современных танцев.		Уметь выполнять строевые упражнения., упражнения в висах	текущий
Лыжная подготовка. 36.	1.	Техника изученных одновременных ходов. Игры.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения	1.Отталкиваться ногой в скользящем шаге и попеременно двухшажном ходе. 2.Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе. 3.Уметь переходить из высокой стойки в низкую.	текущий
37.	2.	Повороты махом. Совершенствование одновременных ходов.	учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	1.Согласовывать движения рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). 2.Подниматься скользящим шагом. 3.Тормозить «плугом» и поворачивать «плугом».	текущий
38.	3.	Изучение техники одновременного одношажного хода Техника спусков.		1.Согласовывать движения рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). 2.Подниматься скользящим шагом. 3.Тормозить «плугом» и	текущий

39.	4.	Игры, совершенствующие технику лыжных ходов.
40.	5.	Торможение на лыжах способом «упор». Одновременно двухшажный коньковый ход и техники поворота на месте махом.
41.	6.	Торможение на лыжах способом «упор». Изучение на месте поворота махом и подъема скользящим шагом.
42.	7.	Поворот упором при спуске с пологого склона. Одновременный одношажный ход. Игры, совершенствующие технику лыжных ходов.

поворачивать «плугом».	
1.Отталкиваться ногой в скользящем шаге и попеременно двухшажном ходе. 2.Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе. 3.Уметь переходить из высокой стойки в низкую.	текущий
1.Ставить палки на снег и прилагать усилия при отталкиваний руками в одновременном одношажном ходе. 2.Ставить палки на снег и прилагать усилия при отталкиваний руками в подъеме скользящим шагом 3.Переходить из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	текущий
1.Ставить палки на снег и прилагать усилия при отталкиваний руками в одновременном одношажном ходе. 2. Ставить палки на снег и прилагать усилия при отталкиваний руками в подъеме скользящим шагом 3.Переходить из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	текущий
1.Согласовывать движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. 2. Переходить из низкой стойки в высокую. 3.Разворачивать	текущий

43.	8.	Поворот упором при спуске с пологого склона. Подъем скользящим шагом. Элементы горной техники.
44.	9.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Техника спусков с торможениями и поворотами.
45.	10.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.
46.	11.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Изучение техники подъема скользящим шагом и преодоления бугров и впадин при спуске со склона.

туловище в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу противоположную повороту.	
1.Согласовывать движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. 2.Переходить из низкой стойки в высокую. 3.Разворачивать туловище в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу противоположную повороту.	текущий
1.Согласовывать движения рук и ног в одновременно двухшажном коньковом ходе. 2.Выполнить технику подъема в скользящем шаге. 3.Удерживать лыжи в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу противоположную повороту.	Контроль за техникой ходов при передвижении
1.Согласовывать движения рук и ног в одновременно двухшажном коньковом ходе. 2.Выполнить технику подъема в скользящем шаге. 3.Удерживать лыжи в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу противоположную повороту.	текущий
1.Наваливать туловище при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе 2.Выполнить технику поворота «плугом».	Контроль за техникой ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов в ходе передвижения по

							трассе до 30 мин
47.	12.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Изучение техники подъема скользящим шагом.				1.Наваливать туловище при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе 2.Выполнить технику поворота «плугом».	текущий
48.	13.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода				1.Выполнить технику одновременного одношажного хода. 2.Согласовывать движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3.Выполнить контрольные нормативы на дистанций 2 км.	Контроль за лыжной техникой на всех участках трассы
49.	14.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Контроль по технике элементов горной техники лыжника.				1.Выполнить технику одновременного одношажного хода. 2.Согласовывать движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Контроль за техникой выполнения изученного материала.
50.	15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Контроль по технике одновременного двухшажного конькового хода.				1.Выполнить технику одновременного двухшажного конькового хода. 2.Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км.	Контрольный урок по лыжной технике изученных лыжных ходов и элементам горной техники
51.	16.	Контрольное прохождение дистанции на время 2 км или 3 км				1.Выполнить технику одновременного двухшажного конькового хода. 2.Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км.	контрольное прохождение дистанции на время 2 км или 3 км
Конькобежная подготовка. 52.	1.	Техника скоростного бега по прямой и со старта. Катание на координацию. Техника бега со старта. Обучение входа в поворот.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и			Переход с наружной (большой) дорожки или внутренней малой на прямую. Вход в поворот с правой ноги. Продолжительно и эффективно отталкиваться.	текущий

53.	2.	Техника бега со старта. Обучение входа в поворот. Игра - хоккей с мячом. Обучение выхода в поворот, выход из поворота.	инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития физической культуры На материале конькобежного спорта Развитие координации: перенос тяжести тела с конька на конек	Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Смена крайних положений рук в момент толчка опорной ноги. Сохранение ритма бега при выходе из поворота.	текущий
54.	3.	Бег по прямой и повороту. игра - хоккей с мячом. Обучение скрестному шагу. Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую.		Навыки техники скоростного бега по прямой и со старта. Сохранять темп бега, величину и быстроту смещения, длина, сила.	текущий
55.	4.	Бег по прямой и повороту. техническое катание на координацию . Определение степени освоения материала по конькобежной подготовке.		Эффективность и структура всех последующих движений в сохранении или увеличении скорости бега. Правильно и легко выполнять движения в быстром темпе на поворотах.	текущий
Баскетбол. 56.	1.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» .Передача и ловля мяча с отскоком от пола.		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты,	Выход навстречу летящему мячу и ловля его в движении. Сочетание способов перемещения с техническими приемами.
57.	2.	Ловля и передача мяча в движении. Тактика свободного нападения . .Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	силы, выносливости, координации движений. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину	Выполнение движения без потери скорости.	текущий
58.	3.	Ловля и передача мяча в движении. Техника свободного нападения . Бросок в корзину двумя руками с низу.	двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием	Точность и своевременная передача.	текущий
59.	4.	Ловля и передача мяча от плеча, перехват мяча. Бросок в корзину двумя руками с низу.	ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	Способ передачи, необходимый в данной ситуации. Перехват мяча. Своевременный выход на перехват мяча.	текущий
60.	5.	Бросок от груди двумя		Рывок в	текущий

		руками с места. Перехват мяча
61.	6.	Бросок от груди двумя руками после ведения. Перехват мяча
62.	7.	Бросок двумя руками от груди после ведения. Ведение мяча в высокой стойке.
63.	8.	Ведение мяча с изменением направления движения. Нападение быстрым прорывом.
64.	9.	Бросок одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления движения. Нападение (2:1)
65.	10.	Бросок одной рукой с места. Бросок в движении одной рукой сверху .
66.	11.	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения
67.	12.	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.
68.	13.	Бросок в движении одной рукой сверху

направлении полета мяча и ловля в движении.	
Концентрация внимания и умение расслабляться. Бросок от груди двумя руками с места. Опережение соперника и преграждение ему пути.	текущий
Положение кисти на мяче, ведение без зрительного контроля. правила выполнения штрафных бросков.	текущий
Контролир. изменения положения кисти на мяче	Комб. из основных элементов техники владения мячом
Зрительный контроль за мячом и площадкой. Использование отвлекающих действий, рациональных приемов игры. Передачи мяча в движении на высокой скорости.	текущий
Заключительные 2 шага и прыжок для броска в движении. Бросок одной рукой сверху после ведения. Взаимодействия нападающих на скорости.	текущий
Выбор направления продвижения к щиту. Функции игроков, их позициях на площадке. Соблюдение изученных правил.	текущий
Совершенствовани е изученных приемов в сочетании. Переход в передовую зону и занятие игроками определенных ранее позиций.	текущий
Выпуск мяча в высшей точке	текущий

		после ловли .		взлета. Броски с сопротивлением защитников. Передвижение в передовую зону, занятие позиций. применение изученных приемов.	
69.	14.	Позиционное нападение (5:0) . Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Бросок в движении под различными углами к щиту. Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание изученных приемов.	текущий
Волейбол. 70.	1.	Передачи мяча сверху и снизу Стойки игрока и перемещение.	Физическое развитие человека. Волейбол. Игра по правилам, развитие быстроты, силы, выносливости. Верхняя прямая подача мяча в разные	Правильное выполнение стойки и перемещение к мячу. Почувствовать положение рук в момент приема мяча.	текущий
71.	2.	Передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. стойки игрока.	зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с	Точность подач. Прием мяча сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.	текущий
72.	3.	Передачи мяча сверху и снизу. Стойки игрока и перемещение.	использование м ранее разученных технических приёмов.	Выбор места и действий при приеме мяча с учетом зоны(радиуса) своих действий. Попадание мяча точно в зону.	текущий
73.	4.	Передачи мяча сверху и снизу. Стойки игрока и перемещение. Перевод мяча за голову.		Точность передач из зоны в зону, повышение надежности навыка и качества второй передачи. Точка удара по мячу ниже уровня пояса игрока.	текущий
74.	5.	Перевод мяча за голову. Передачи мяча сверху и приемам мяча снизу. Учебная игра.		Точность выхода к мячу, согласованность движения рук, ног и туловища. Направление замаха руки при ударе – строго	текущий

75.	6.	Техника прямой нижней подачи. Передачи мяча сверху. Обучение технике верхней прямой подачи.
76.	7.	Прямая нижняя подача и прием мяча снизу. Учебная игра. Верхняя прямая подача в разные зоны соперника.
77.	8.	Прямая нижняя подача и прием мяча снизу. Учебная игра.
78.	9.	Передачи мяча сверху и снизу. Тактика игры в нападении.
79.	10.	Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.
80.	11.	Групповые тактические действия. Передача и прием мяча через сетку.
81.	12.	Определение степени учебного материала по волейболу.
82.	13.	Передача мяча сверху и снизу. Тактика игры в нападении.

назад.	
Высота передач не ниже 1,5 м. систематически применять подготовительные и подводящие упражнения для овладения навыками.	текущий
Овладение способами реализации технических приемов.	текущий
Овладение способами реализации технических приемов	текущий
Тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения.	текущий
Согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча.	текущий
Повышение надежности навыка и качества второй передачи, правильное выполнение исходного положения к выходу к мячу.	текущий
Определить направление, траекторию и скорость полета мяча после подачи выпрямленной рукой в локтевом суставе. Точный прием позволяющий направить мяч в зону 3.	текущий
Правильное выполнение стойки освоить технику приема мяча снизу после подачи,	текущий

				точный прием позволяющий направить мяч в зону 3.	
83.	14.	Тактика игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача.		Мягкость движений. Отсутствие колебаний общего центра массы. Видеть подающего игрока. Передача на номер 3	текущий
ГТО. 84.	1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.			текущий
85.	2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.			текущий
86.	3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.			текущий
87.	4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.			текущий
88.	5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			текущий
89.	6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.			текущий
90.	7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			текущий
91.	8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			текущий
92.	9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.			текущий

93.	10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.			текущий
Легкая атлетика. 94.	1.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег.	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Выполнение маховых движений при отталкивании относительно планки. Подбирать ритм разбега с 3-5 беговых шагов в сочетании с отталкиванием. Метать мяч с 12-14 шагов.	текущий
95.	2.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Метание малого мяча в цель.		Развитие максимальной скорости на возможном коротком отрезке. Выполнение маховых движений при отталкивании относительно планки.	Прыжки в высоту на технику и результат
96.	3.	Прыжки в высоту на технику и результат. Низкий старт. Челночный бег. Эстафетный бег.		Выполнять норматив и технику в прыжках в высоту.	текущий
97.	4.	Техника скоростного бега. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс.		Правила соревнований по легкой атлетике	текущий
98.	5.	Бег 60 м с учетом времени. Бег на длинные и средние дистанции. Метание		Подбор разбега. Освоить сочетание бросковых шагов с выпуском снаряда. Выполнение ускорения движения и выпуск снаряда.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат
99.	6.	Метание малого мяча на технику и результат. Техника бега на средние и длинные дистанции.		Выполнение контрольного норматива на технику и результат. Скорость разбега перед финальным усилием.	Метание мяча на технику и результат

100.	7.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Метание малого мяча.	Техника метания мяча с разбега. Метание различных снарядов из исх./п.	Бег 60 м на технику и результат.
101.	8.	Бег 1500 м с учетом времени. Игры по выбору учащихся	Выполнение учебного норматива в беге на длинные дистанции.	Бег 1500 м с учетом времени.
102.	9.	Учебные соревнования "Шиповка юных". Итоги года.	Правила соревнования. Уметь применять изученный материал на практике.	текущий