****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 38 представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчѐта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 39 знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Минимальный уровень:**

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре**

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики***:* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика :**беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры :**технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:**передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .**

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

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | История физической культуры | В процессе урока |
| Физическая культура (основные понятия | В процессе урока |
| Физическая культура человека | В процессе урока |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| 3.  . | Физическое совершенствование  . | Гимнастика с основами акробатики | 21 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Спортивные игры |  |
| Волейбол | 21 |
| Баскетбол | 21 |
| Подвижные игры | В ходе урока |
|  | итого |  | 102 |

**Приложение**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** |
| 1 | **Легкая атлетика.**  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | **(11ч)**  1(1) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств . Специальные беговые упражнения |  |
| 2 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 2(2) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. ОРУ для развития скоростных качеств. |  |
| 3 | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 3(3) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Специальные беговые упражнения |  |
| 4 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 4(4) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 5(5) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Прыжковые упражнения |  |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 6(6) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения |  |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | 7(7) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | 8(8) | Д\з беговые и прыжковые упражнения |  |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 9(9) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. вертикальную цель. Метание в движущую цель. | 10(10) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости . Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением  препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересечённой местности. | 11(11) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ  для ног |  |
| 12 | **Баскетбол.**  Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | **(19ч)**  1(12) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений  ОРУ для прыгучести. |  |
| 13 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 2(13) | Д\з Упражнения на координацию движений |  |
| 14 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 3(14) | Д\з Упражнения на координацию движений |  |
| 15 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол | 4(15) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для ног. |  |
| 16 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 5(16) | Д/з ОРУ для развития координации движений. |  |
| 17 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 6(17) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для развития прыгучести. |  |
| 18 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 7(18) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести. |  |
| 19 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 8(19) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести. |  |
| 20 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 9(20) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести. |  |
| 21 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 10(21) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног. |  |
| 22 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 11(22) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног. |  |
| 23 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 12(23) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног. |  |
| 24 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | 13(24) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений |  |
| 25 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 14(25) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений |  |
| 26 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 15(26) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений |  |
| 27 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 16(27) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ для рук |  |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 17(28) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 18(29) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. | 19(30) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .ОРУ для силы. |  |
| 31 | Гимнастика.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». | **(18ч)**  1(31) | Д/з упражнения для развития силы. |  |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | 2(32) | Д/з упражнения для развития силы. |  |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». | 3(33) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины |  |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | 4(34) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины |  |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | 5(35) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины. |  |
| 36 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 6(36) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 37 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 7(37) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 38 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 8(38) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 39 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 9(39) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног. |  |
| 40 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 10(40) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития мышц спины |  |
| 41 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | 11(41) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног. |  |
| 42 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 12(42) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 43 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей. | 13(43) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 44 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | 14(44) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 45 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | 15(45) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 46 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | 16(46) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. |  |
| 47 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 17(47) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. КУГ. |  |
| 48 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 18(48) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития мышц рук и ног. |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.**  С- Скользящий шаг. Вкатывание. | **(18ч)**  1(49) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины. |  |
| 50 | Р- Попеременный двухшажный ход. Вкатывание. | 2(50) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины. |  |
| 51 | Р- Одновременный бесшажный ход. | 3(51) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины. |  |
| 52 | Р- Одновременный двухшажный ход. | 4(52) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  |
| 53 | Р- Коньковый ход без палок | 5(53) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног. |  |
| 54 | З- Коньковый ход без палок. | 6(54) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног. |  |
| 55 | З- Коньковый ход без палок. | 7(55) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног. |  |
| 56 | Р-Спуск в высокой стойке. | 8(56) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 57 | С- Подъём «ёлочкой». | 9(57) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 58 | С- Торможение «плугом». | 10(58) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног. |  |
| 59 | Игры на лыжах | 11(59) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног. |  |
| 60 | Игры на лыжах. | 12(60) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног. |  |
| 61 | Непрерывное передвижение. | 13(61) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |  |
| 62 | Игры на лыжах. | 14(62) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |  |
| 63 | У- Попеременный двухшажный ход. | 15(63) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |  |
| 64 | У- Одновременный бесшажный ход | 16(64) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 65 | У- Спуски и подъёмы. | 17(65) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 66 | У- Спуски и подъёмы. | 18(66) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 67 | **Баскетбол.**  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. | **(8ч)**  1(67) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 68 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 2(68) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 69 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | 3(69) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для прыгучести. |  |
| 70 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 4(70) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно –силовых качеств. |  |
| 71 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 5(71) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно –силовых качеств. |  |
| 72 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. | 6(72) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ на прыгучесть |  |
| 73 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. | 7(73) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 74 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини – баскетбол | 8(74) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 75 | **Волейбол.**  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Т.Б. при игре в волейбол. Эстафета с элементами волейбола | **(18ч)**  1(75) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию  физических качеств. ОРУ для развития прыгучести. |  |
| 76 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | 2(76) | Д/з развитие координационных способностей. |  |
| 77 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | 3(77) | Д/з развитие координационных способностей. |  |
| 78 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | 4(78) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений |  |
| 79 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 5(79) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений |  |
| 80 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 6(80) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук. |  |
| 81 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 7(81) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 82 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 8(82) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития плечевого пояса. |  |
| 83 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 9(83) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития плечевого пояса. |  |
| 84 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 10(84) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 85 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 11(85) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Развитие прыгучести. |  |
| 86 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 12(86) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 87 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты | 13(87) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |
| 88 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты | 14(88) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 89 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 15(89) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 90 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 16(90) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 91 | Передвижение в стойке. Передача и прием мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини – волейбол. | 17(91) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 92 | Передвижение в стойке. Передача и прием мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини – волейбол. | 18(92) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 93 | **Легкая атлетика.**  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | **(10ч)**  1(93) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. |  |
| 94 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 2(94) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. |  |
| 95 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 3(95) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. |  |
| 96 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | 4(96) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Беговые упражнения. |  |
| 97 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 5(97) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Прыжковые упражнения |  |
| 98 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 6(98) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 7(99) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 8(100) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ***(****приземление****).*** Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 9(101) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Специальные прыжковые упражнения |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ***(****приземление****).*** Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10(102) | Д\з на лето: развитие физических качеств. Комплекс из современных оздоровительных систем физического воспитания |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** |
| 1 | **Легкая атлетика.**  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | **(11ч)**  1(1) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств . Специальные беговые упражнения |  |
| 2 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 2(2) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. ОРУ для развития скоростных качеств. |  |
| 3 | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 3(3) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Специальные беговые упражнения |  |
| 4 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 4(4) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 5(5) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Прыжковые упражнения |  |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 6(6) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения |  |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | 7(7) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | 8(8) | Д\з беговые и прыжковые упражнения |  |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 9(9) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. вертикальную цель. Метание в движущую цель. | 10(10) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости . Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересечённой местности. | 11(11) | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног |  |