

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Содержание учебного предмета**

**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 (основные понятия)**

**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 футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила .* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*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, спортивные игры и плавание).

**7 класс (68 часов)**

**1.Основы знаний –** Правилабезопасностина полосе препятствий. Содержание нового комплекса УГГ. Двигательный режим. Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2.Гимнастика – 14 часов.** Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два в колонну и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Лазание по канату в два приема. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и спортинвентаря. Упражнения в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширины, высота 80-100см). Ритмическая гимнастика. Подготовка к сдаче ГТО.

**3.Легкая атлетика – 18 часов.** Низкий старт. Бег 60 м, равномерный бег до 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО.

**4.Лыжная подготовка – 16 часов.** Попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием; спуски с пологих склонов; передвижение на лыжах до 2,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.

**5.Спортивные игры.**

**Баскетбол (10 часов)**

**С**тойка игрока, передвижения. Остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.

**Волейбол(5 часов)**

Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.

**Футбол(5 часов)**

Стойка играка, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

**4.Тематическое планирование по физической культуре**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Разделы** | | **Тема** | **Количество часов отведенное на освоение темы** |
| 1 | Гимнастика | | -Инструктаж по ТБ по гимнастики. Кувырок вперед и назад.  -Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д).  -Мост –девочки.Стойка на голове – мальчики.  -Акробатические элементы.  -Лазание по канату в два приема.  -Лазание по канату.  -Висы и упоры.  -Строевые упражнения.  -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)  -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).  -Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).  -Прикладные упражнения.  -Строевые упражнения.  -Упражнения в равновесии.  Комбинация в равновесии | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |
| 2 | Легкая атлетика | | -Инструктаж по ТБ по легкой атлетики.  Низкий старт.  -Бег 30 метров.  -Бег с ускорением 70–80 м.  -Бег на результат 100 метров.  Подготовка к сдаче ГТО.  -Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега  -Прыжок в длину с разбега.  -Метание малого мяча .  -Бег на средние дистанции.Подготовка к сдаче ГТО.  -Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.  -Прыжки в высоту способом «перешагивания».  -Метание малого мяча на дальность.  -Спринтерский бег, эстафетный бег.  -Спринтерский бег, эстафетный бег.  -Развитие скоростных качеств.  -Бег 60 метров.Подготовка к сдаче ГТО.  -Кроссовая подготовка.  -Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)  -Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |
| 3 | Лыжная подготовка | | -Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки.  -Одновременный одношажный ход.  -Попеременный двушажный ход.  -Прохождение дистанции 1 км.  Подготовка к сдаче ГТО.Прохождение дистанции со сменой ходов.  -Спуски и подъемы.  -Поворот «плугом».  -Подъема «елочкой».  -Спуски в средней стойке.  -Прохождение дистанции 2 -2,5км.  Подготовка к сдаче ГТО.  -Прохождение дистанции 2 - 3 км.  Подготовка к сдаче ГТО.  -Круговая эстафета.  -Лыжная эстафета.  -Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности. Подготовка к сдаче ГТО.  -Лыжные гонки до 1 км.  -Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.  -Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |
| 4 | Спортивные игры | Баскетбол | -Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол  Передачи мяча.  -Броски мяча по кольцу.  -Штрафной бросок.  -Передачи мяча разными способами в движении.  -Передачи мяча разными способами в движении.  -Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3 ,4х4  -Технические действия в защите.  -Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4  -Игровые задания 3х3 ,4х4  -Учебно –тренировочная игра. | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |
| 5 | Волейбол | -Инструктаж по ТБ при игре в волейбол  -Стойка и перемещение в волейболе.  -Подачи мяча.  -Нападающий удар.  -Игра в волейбол. | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |
| 6 | Футбол | -Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Стойки и перемещение в футболе.  -Удары по мячу.  -Ведение мяча.  -Отбор мяча.  -Игра в футбол по основным правилам. | 1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч.  1 ч. |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петрушенко Ю.В.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. | Приложение №\_\_\_  к Рабочей программе учителя  утвержденной приказом директора по школе  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Класс: 7 класс**

**Учитель:** Долгушин Никита Юрьевич

**Учебный год** – 2019/2020учебный год

Голышманово, 2019

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата по плану | Дата по факту | | Тема урока | | | Тип урока | | Виды деятельности (элементы содержания. Контроль) | | | Планируемые результаты обучения | | | Формы контроля | | | УУД | | | | Домашнее задание |
| Легкая атлетика -8 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 |  |  | | Инструктаж по ТБ по легкой атлетики.  Низкий старт | | | Вводный | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | | |  | | | *Личностны:*Формирова-ниепервоначаль-ныхпредставле-ний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту-альное, эмоциональ-ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  *МетапредметныеПознавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Коммуникативные: формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  *Регулятивные:*  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. | | | | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | | Бег 30 метров | | | Комбинированный | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Техника игры футбол. | | | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5.  Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8  Подготовительная и специальная мед.группы:  1без учета времени | | | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | | Бег с ускорением 70–80 м, | | | Комбинированный | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | |  | | | Комплекс 1 |
| 4 |  |  | | Бег на результат 100 метров.  Подготовка к сдаче ГТО. | | | Комбинированный | | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | Уметь пробегать  100 м с максимальной скоростью | | | Бег 100 метров.  Основная группа  Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | | Комплекс 1 |
| 5 |  |  | | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | | | Комбинированный | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | | |  | | | Комплекс 1 |
| 6 |  |  | | Прыжок  в длину с разбега. | | | Комбинированный | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры. | | | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | | | Прыжок  в длину с разбега.  Основная группа  Мальчики: 410-370-310  Девочки: 360-310-260  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения | | | Комплекс 1 |
| 7 |  |  | | Метание  малого мяча | | | Комбинированный | | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | | | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | | |  | | | Комплекс 1 |
| 8 |  |  | | Бег на средние дистанции  Подготовка к сдаче ГТО. | | | Комбинированный | | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | | | Уметь пробегать дистанцию 1000 | | |  | | | Комплекс 1 |
| Баскетбол 10ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 9 |  |  | | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол  Передачи мяча | | | Вводный | | Сочетание приеов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в играх. | | |  | | | *Личностны:*Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма  *Метапредметные: Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий  *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  Умение объяснять ошибки  *Регулятивные*  умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  Умение видеть красоту движений человека | | | | Комплекс 3 |
| 10 |  |  | | Броски мяча по кольцу | | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | | Комплекс 3 |
| 11 |  |  | | Штрафной бросок | | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | | Оценка техники штрафного броска | | | Комплекс 3 |
| 12 |  |  | | Передачи мяча разными способами в движении. | | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | | | Оценка техники  передачи мяча разными способами | | | Комплекс 3 |
| 13 |  |  | | Передачи мяча разными способами в движении. | | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | | Комплекс 3 |
| 14 |  |  | | Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3 ,4х4 | | | Урок-игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | | Комплекс 3 |
| 15 |  |  | | Технические действия в защите. | | | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | | Комплекс 3 |
| 16 |  |  | | Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4 | | | Урок-игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | | Комплекс 3 |
| 17 |  |  | | Игровые задания 3х3 ,4х4 | | | Урок –игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | | *Личностны:*Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма | | | | Комплекс 3 |
| 18 |  |  | | Учебно –тренировочная игра | | | Урок-игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре. | | |  | | |  | | | | Комплекс 3 |
| Гимнастика 14 ч*.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 19 |  |  | | Инструктаж по ТБ по гимнастики  Кувырок вперед и назад | | | Вводный | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | | |  | | | | *Личностны:*Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива-ния чувствам других людей.  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  *Метапредметные:*  *Познавательные:*  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) *Коммуникативные:*  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  *Регулятивные*  формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. | | | Комплекс 2 |
| 20 |  |  | | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | | | Комбинированный | | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | | |  | | | | Комплекс 2 |
| 21 |  |  | | Мост –девочки  Стойка на голове – мальчики | | | Комбинированный | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | | |  | | | | Комплекс 2 |
| 22 |  |  | | Акробатические элементы | | | Комбинированный | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов | | | Оценка техники выполнения акробатических элементов | | | | Комплекс 2 |
| 23 |  |  | | Лазание по канату в два приема | | | Комбинированный | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять технику лазания по канату | | |  | | | | Комплекс 2 |
| 24 |  |  | | Лазание по канату | | | Комбинированный | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять технику лазания по канату | | | Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема | | | | Комплекс 2 |
| 25 |  |  | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | | | Комбинированный | | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять висы на низкой перекладине. | | | Подтягивания  Основная группа  Мальчики: 17-14-8  Девочки: 9-7-5  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения | | | | Комплекс 2 |
| 26 |  |  | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | Комбинированный | | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | | |  | | | | Комплекс 2 |
| 27 |  |  | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | | Комбинированный | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | | |  | | | | Комплекс 2 |
| 28 |  |  | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | | | Комбинированный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат  Уметь выполнять комбинацию на перекладине | | | Выполнения комбинации на перекладине  Основная группа  слитное выполнение всех элементов.  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения раздельно. | | |  | | | | | | Комплекс 2 |
| 29 |  |  | | Прикладные упражнения. | | | | Комбинированный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии | | |  | | |  | | | | | | Комплекс 2 |
| 30 |  |  | | Строевые  упражнения. | | | | Комбинированный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии | | |  | | | Комплекс 2 |
| 31 |  |  | | Упражнения в равновесии | | | | Комбинированный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке | | |  | | |  | | | | | | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | | Комбинация  в равновесии | | | | Комбинированный | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения | | | Выполнение на оценку комбинации  в равновесии  Основная группа  слитное выполнение всех элементов.  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения раздельно. | | | Комплекс 2 |
| Лыжная подготовка 16ч. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 33 |  | |  | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки  Одновременный одношажный ход | | | | Вводный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |  | | | *Личностны:*Формирование навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятель-ности и личной ответствен-ности за свои поступки.  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  *Метапредметные: Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений.  Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.  Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | | | | | Комплекс 4 |
| 34 |  | |  | Попеременный двушажный ход | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на  лыжах | | | Техника попеременного двушажного хода | | | Комплекс 4 |
| 35 |  | |  | Прохождение дистанции 1 км.  Подготовка к сдаче ГТО. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах | | | Прохождение дистанции 1 км. | | | Комплекс 4 |
| 36 |  | |  | Прохождение дистанции со сменой ходов | | | | Комбинированный | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов | | |  | | | Комплекс 4 |
| 37 |  | |  | Спуски  и  подъемы | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | |  | | | Комплекс 4 |
| 38 |  | |  | Поворот «плугом» | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | | Поворот «плугом» | | | Комплекс 4 |
| 39 |  | |  | Подъема «елочкой» | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | | Техника подъема елочкой | | | Комплекс 4 |
| 40 |  | |  | Спуски в средней стойке | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | | |  | | | Комплекс 4 |
| 41 |  | |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.  Подготовка к сдаче ГТО. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | | | Торможение «плугом» | | | Комплекс 4 |
| 42 |  | |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км.  Подготовка к сдаче ГТО. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | | |  | | | | | | Комплекс 4 | |
| 43 |  | |  | Круговая эстафета | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 44 |  | |  | Лыжная эстафета. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 45 |  | |  | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности  Подготовка к сдаче ГТО. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 46 |  | |  | Лыжные гонки до 1 км. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 47 |  | |  | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».  Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 48 |  | |  | Прохождение дистанции в среднем темпе до  5 км.  Подготовка к сдаче ГТО. | | | | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе | | |  | | | Комплекс 4 | |
| *Волейбол 5 ч.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 49 |  | |  | Инструктаж по ТБ при игре в волейбол  Стойка и перемещение в волейболе. | Вводный | | | | Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | | *Личностны:*Формирование навыка наб-людения за своим физическим состоянием.  Развитие самостоятель-ности  Развитие этических  чувств,  Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирова-ние и проявление дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении цели. | | | | Комплекс 3 | | |
| 50 |  | |  | Комбинированный | Комбинированный | | | | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | | Комплекс 3 | | |
| 51 |  | |  | Подачи мяча. | Комбинированный | | | | Совершенствование нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча. | Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | | Комплекс 3 | | |
| 52 |  | |  | Нападающий удар. | Комбинированный | | | | Обучение техники нападающего удара при встречных приемов. | Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | | Комплекс 3 | | |
| 53 |  | |  | Игра в волейбол. | Урок-игра | | | | Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | |  | | | | Комплекс 3 | | |
| Футбол 5 ч. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 54 |  | |  | Инструктаж по ТБ при игре в футбол  Стойки и перемещение в футболе. | Вводный | | | | Совершенствование стоек и передвижений игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | | *Личностны:*Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.  Развитие самостоятель-ности  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, | | | | Комплекс 3 | | |
| 55 |  | |  | Удары по мячу. | Комбинированный | | | | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. | |  | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | |  | | | | Комплекс 3 | | |
| 56 |  | |  | Ведение мяча. | Комбинированный | | | | Совершенствование техники ведения мяча . | | Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | |  | | | | Комплекс 3 | | |
| 57 |  | |  | Отбор мяча. | Комбинированный | | | | Совершенствование технике отбора мяча. | |  | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | |  | | | | Комплекс 3 | | |
| 58 |  | |  | Игра в футбол по основным правилам. | Уро-игра | | | | Игра в футбол. | | Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | | |  | | | | Комплекс 3 | | |
| Легкая атлетика – 10 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 59 |  | |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой  Прыжки в высоту способом «перешагивания» | Вводный | | | | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3х10 м. | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | | |  | | | *Личностны:*  Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирова-  ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.  *Метапредметные:*  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Умение планировать собственную деятельность.  Умение видеть красоту движений человека | | | | Комплекс 1 | | |
| 60 |  | |  | Комбинированный | | | | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | | |  | | | Комплекс 1 | | |
| 61 |  | |  |  | | | | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность | | | Прыжок  в высоту способом перешагивания  Основная группа  Мальчики: 130-120-105  Девочки: 115-105-95  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения | | | Комплекс 1 | | |
| 62 |  | |  | Метание малого мяча на дальность | Комбинированный | | | | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность | | | Метание малого мяча на дальность  Основная группа  Мальчики: 42-37-28  Девочки: 27-21-17  Подготовительная и специальная мед.группы:  техника выполнения | | | Комплекс 1 | | |
| 63 |  | |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный | | | | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | |  | | | Комплекс 1 | | |
| 64 |  | |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный | | | | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5.  Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени. | | | Комплекс 1 | | |
| 65 |  | |  | Развитие скоростных качеств. | Комбинированный | | | | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | |  | | | Комплекс 1 | | |
| 66 |  | |  | Бег 60 метров  Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный | | | | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» –10,5  Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | | Комплекс 1 | | |
| 67 |  | |  | Кроссовая подготовка | Комбинированный | | | | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | | |  | | | Комплекс 1 | | |
| 68 |  | |  | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)  Подготовка к сдаче ГТО. | Комбинированный | | | | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки) | | | Бег 2000м., 1500м.  Основная группа  Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.  Девочки: 7,30; 8,00; 8,30  подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | | Комплекс 1 | | |

**Лист корректировки рабочей программы**

**учителя Долгушина Н.Ю. по предмету физическая культура.**

**на 2019/2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)