Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена<br>на заседании предметной<br>кафедры учителей и<br>рекомендована к рассмотрению<br>на педагогическом совете<br>ГБОУ лицей № 179<br>протокол № 6<br>от «25» апреля 2018 г. | Принята<br>педагогическим советом<br>ГБОУ лицей №179 и<br>рекомендована к<br>утверждению<br><br>протокол № 6<br>от «18» мая 2018г. | «Утверждаю»<br>Директор ГБОУ лицей № 179<br>Л.А.Батова<br><br>приказ № 65<br>от «22» мая 2018г. |

**Рабочая программа**
По физической культуре для 7«а» класса

Учитель физической культуры:
Шинкарев Михаил Николаевич

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**
**к рабочей программе по физической культуре**
**для учащихся 7 класса.**
**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

– ФГОС основного общего образования;

– Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897);

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

– примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011**),** рекомендованной Минобрнауки РФ;

– федеральному перечню учебников;

– учебному плану образовательного учреждения;

– Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г.Санкт-Петербурга на 2018/2019 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в основном общем образовании является обязательным, на него отводится 102часа в год.

В учебном плане лицея 179 на 2018/19 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2018/19 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебно-методический комплекс**

Учебник: Физическая культура 5-7 класс

Автор: Лях В. И.Физическая культура. 5-7кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Основы знаний», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Выполнение программного материала, выпавшего на праздничные дни и дни карантина, осуществляется за счет уплотнения материала и увеличения самостоятельной работы во внеурочное время по заданию учителя.

Для прохождения программы по физической культуре в 7 классах предлагается использовать базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения и строиться на базе обучения детей мини-лапте, мини-гандболу, на них отводиться по 17 часов в год.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

- личностного и деятельностного подходов,
- оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

- Базовый компонент составлен на основе общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта видов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские спортивные игры» и программы развития физической культуры в Санкт-Петербурге до 2020 года.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Формы организации учебного процесса по предмету**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (102 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-

оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь "й 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;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

– культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

**Знания о физической культуре**

- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Известные спортсмены Тверской(Калининской) области.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. *Игра по правилам.*

Мини-лапта. *Игра по правилам.*

*Мини-гандбол. Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Таблица 1*

**Уровень физической подготовленности**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 9 | 6 | 4 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 19 | 11 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 195 | 185 | 170 | 170 | 160 | 150 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 8,9 | 9,4 | 10,1 | 10,0 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1500 м, мин. с | 8,30 | 9,30 | 10.30 | 10.40 | 11.30 | 12.20 |
| Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 13,0 | 14,10 | 15,20 | 13,50 | 14,50 | 15,50 |

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водныепроцедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

I

I ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3. Общая (базовая) физическая подготовка

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика:*

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения – на каждом уроке:*

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке:*с предметами и без предметов

*Висы – 3 часа:*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

*Упражнение в равновесии – 3 часа*:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа:*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· *Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000 м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов

· *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

· *Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

*Мини-лапта*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперед; ловля мяча одной и

двумя руками на месте и после перемещения вперед; Подача мяча. Отбивание мяча сверху. Техника осаливания и переосаливания. Тактика перебежек. Взаимодействие игроков в защите. Игра по правилам.

· *Мини-гандбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Бросок по воротам с места и в прыжке. Штрафной бросок. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

*Лыжная подготовка*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одеждеи обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Тематическое планирование

| № урока | № урока в разделе | Тема урока | УУД | дата |
|---|---|---|---|---|
| I четверть | | | | |
| Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика"; Раздел 3 "Спортивные игры" | | | | |
| 1 | 1.1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. История Олимпийского движения в России | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | |
| 2 | 2.1 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. | | |
| 3 | 2.2 | Бег 60 м с низкого старта. Бег до 3 мин в медленном темпе с ускорением до 100 м. | | |
| 4 | 2.3 | Контроль бега 60 м. Обучение прыжку в длину способом согнув ноги. Бег до 3 мин. | | |
| 5 | 2.4 | Закрепление прыжка в длину с места. Бег до 4 мин. Повторение метания мяча на дальность. | | |
| 6 | 2.5 | Закрепление метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 500 м с высокого старта. | | |
| 7 | 2.6 | Контроль метания мяча с разбега. Высокий старт с опорой на одну руку, стартовый разбег | | |
| 8 | 2.7 | Бег до 6 минут. Финишный рывок Контроль прыжка в длину с места. | | |
| 9 | 2.8<br>1.2 | Контроль бега 1000 м. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом | | |
| 10 | 3.1 | Повторение перемещений без мяча. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками на месте, различными способами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. | |
| 11 | 3.2 | Повторение ведения мяча на месте и в движении шагом, бегом | | |
| 12 | 3.3 | Обучение сочетанию технических элементов игры, ведение, передачи мяча, перемещения | | |
| 13 | 3.4 | Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | 3.5 | Закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места, Обучение передачам мяча в движении в парах | Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | |
| 15 | 3.6 | Дальнейшее закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча с места, Закрепление техники передачи мяча в движении в парах и тройках | | |
| 16 | 3.7 | Обучение броску мяча одной рукой от плеча после двух шагов в движении. Закрепление броска с места | | |
| 17 | 3.8 | Закрепление техники броска после двух шагов в движении. Обучение сочетанию ведения мяча и броска после двух шагов в движении | | |
| 18 | 3.9 | Обучение перемещению в защите. Закрепление передач мяча в движении и броска после двух шагов | | |
| 19 | 3.10 | Контроль броска с места одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | | |
| 20 | 3.11 | Обучение взаимодействию в парах без заслона. Контроль передач мяча в движении в парах. | | |
| 21 | 3.12 | Закрепление взаимодействий в парах без заслона. Контроль ведения мяча с изменением направления. | | |
| 22 | 3.13 | Обучение взаимодействиям в тройках. Контроль броска мяча после двух шагов в движении. | | |
| 23 | 3.14 | Закрепление взаимодействий в тройках. Учебные игры по упрощенным правилам | | |
| 24 | 3.15 | Обучение действиям в защите против игрока с мячом. Взаимодействия в тройках. Учебная игра | | |
| 25 | 3.16 | Обучение действиям в защите против игрока без мяча. Взаимодействия в тройках. Учебная игра. | | |
| 26 | 3.17 | Закрепление действиям в защите против игрока без мяча. Взаимодействия в тройках. Учебная игра. | | |
| 27 | 3.18 | Учебная игра. Подведение итогов четверти | | |
| 28 | 1.3 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника безопасности на уроках гимнастики | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и | |
| 29 | 4.1 | Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание. Разучивание комплекса ОРУ | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 30 | 4.2 | Мальчики: Опорный прыжок, обучение отталкиванию от мостика, разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Опорный прыжок, обучение отталкиванию от мостика, разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | |
| 31 | 4.3 | Мальчики: Опорный прыжок, закрепление отталкивания от мостика, подбор разбега. Дальнейшее разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Опорный прыжок, закрепление отталкивания от мостика, подбор разбега. Дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | |
| 32 | 4.4 | Мальчики: Опорный прыжок, обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, дальнейшее разучивание комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Опорный прыжок, обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | 4.5 | Мальчики: Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Закрепление комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | |
| 34 | 4.6 | Мальчики: Дальнейшее закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее закрепление комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Дальнейшее закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | |
| 35 | 4.7 | Мальчики: Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 36 | 4.8 | Мальчики: Дальнейшее совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Дальнейшее совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | |
| 37 | 4.9 | Мальчики: Контроль опорного прыжка, Совершенствование комбинации: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах левой ногой вправо - сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.<br>Девочки: Контроль опорного прыжка, Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | |
| 38 | 4.10 | Мальчики: Контроль комбинации на брусьях: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Разучивание акробатической комбинации.<br>Девочки: Контроль комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). Разучивание акробатической комбинации. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 39 | 4.11 | Мальчики: Дальнейшее разучивание акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Разучивание комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: Дальнейшее разучивание акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | |
| 40 | 4.12 | Мальчики: Закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Дальнейшее разучивание комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: Закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост№ из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | |
| 41 | 4.13 | Мальчики: Дальнейшее закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Закрепление комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: Дальнейшее закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Закрепление разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | 4.14 | Мальчики: Совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках .Дальнейшее закрепление комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90 °.<br>Девочки: Совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках "мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее закрепление комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | |
| 43 | 4.15 | Мальчики: Дальнейшее совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках.Совершенствование комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: Дальнейшее совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | |
| 44 | 4.16 | Мальчики: Контроль акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, стойка на голове, кувырок назад, стойка на лопатках. Дальнейшее совершенствование комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: Контроль акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 45 | 4.17 | Мальчики: разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Контроль комбинации на перекладине: Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90°<br>Девочки: разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Контроль комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев-вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | |
| 46 | 4.18 | Разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | | |
| 47 | 4.19 | Закрепление способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | | |
| 48 | 4.20 | Совершенствование способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | | |
| 49 | 1.5 | Техника безопасности во время занятий лыжным спортом Правила подбора лыж Паралимпийское движение в России | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со | |
| 50 | 5.1 | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. | | |
| 51 | 3.17 | Повторение стойки и перемещений игрока. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра. | | |
| 52 | 5.2 | Попеременный двушажный ход. Одношажный ход. | | |
| 53 | 5.3 | Одновременный двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник» | | |
| 54 | 3.18 | Совершенствование стойки и перемещений игрока. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками в парах. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. | | |
| 55 | 5.4 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. | | |
| 56 | 5.5 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. | | |
| 57 | 3.19 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи. Обучение приёму-передаче мяча снизу. Учебная игра. | | |
| 58 | 5.6 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 59 | 5.7 | Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | сверстниками и взрослыми | |
| 60 | 3.20 | Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма-передачи мяча снизу. Контроль передачи мяча сверху. | | |
| 61 | 5.8 | Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе. | | |
| 62 | 5.9 | Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | | |
| 63 | 3.21 | Совершенствование приёма-передачи мяча снизу. Контроль нижней прямой подачи. Учебная игра. | | |
| 64 | 5.10 | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | | |
| 65 | 5.11 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. | | |
| 66 | 3.22 | Разучивание защитных действий, блок Контроль приёма-передачи мяча снизу. Учебная игра. | | |
| 67 | 5.12 | Контроль лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | | |
| 68 | 5.13 | Контроль прохождения дистанции 2 и 3км, переход с одного хода на другой. | | |
| 69 | 3.23 | Закрепление защитных действий, блок Учебная игра. | | |
| 70 | 1.6<br>2.9 | Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют | |
| 71 | 2.10 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания | | |
| 72 | 2.11 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», обучение технике разбега | | |
| 73 | 2.12 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», подбор индивидуального разбега, обучение технике перехода планки | | |
| 74 | 2.13 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники разбега и отталкивания, продолжение обучения технике перехода планки | | |
| 75 | 2.14 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», закрепление техники перехода планки | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 76 | 2.15 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники перехода планки | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | |
| 77 | 2.16 | Контроль техники прыжка высоту способом «Перешагиванием» | | |
| 78 | 2.17 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат.<br>Подведение итогов четверти | | |
| 79 | 1.7 | Инструктаж по ТБ. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | |
| 80 | 2.17 | Закрепление техники ловли и передачи мяча. | | |
| 81 | 2.19 | Разучивание техники подачи и отбивания мяча. | | |
| 82 | 2.20 | Взаимодействие игроков "в поле". | | |
| 83 | 2.21 | Разучивание тактики перебежек. | | |
| 84 | 2.22 | Игра в лапту с привлечением судей по упрощенным правилам | | |
| 85 | 2.23 | Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность | | |
| 86 | 2.24 | Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам | | |
| 87 | 2.25 | Разучивание подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | |
| 88 | 2.26 | Закрепление отбивания мяча, передачи мяча на дальность и точность. | | |
| 89 | 2.27 | Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность. | | |
| 90 | 2.28 | Контроль подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность | | |
| 91 | 3.24 | Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридоре 10м. | | |
| 92 | 3.25 | Контроль метания мяча на дальность в коридоре 10м. | | |
| 93 | 3.26 | Повторение низкого старта, стартовый разбег до 10 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег, обучение передаче эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | | |
| 94 | 3.27 | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег, закрепление техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 95 | 3.28 | Эстафетный бег, совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | |
| 96 | 3.29 | Контроль бега на 60м, 1000 м | | |
| 97 | 3.30 | Контроль эстафетный бег | | |
| 98 | 3.31 | Обучение прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги» | | |
| 99 | 3.32 | Закрепление техники отталкивания при прыжке в длину. Подбор индивидуального разбега | | |
| 100 | 3.33 | Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с разбега, закрепление техники разбега | | |
| 101 | 3.34 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | | |
| 102 | 3.35 | . Подведение итогов года | | |

## Перечень литературы для учителей


1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
8. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
9. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.


## Список литературы для учащихся


1. Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.
2. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.
3. Карпов А. £ Школьный шахматный учебник. — М., 2009.
4. Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.
5. Малов В. И. Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.
7. Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010 Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» http://slovari.yandex.ru/dict/olympic
8. Олимпийский комитет России http://www.olvmpic.ru
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www. infosport .ru/
10. Сайт Министерства спорта Российской Федерации www. minsport.gov.ru
11. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации http://www.rosminzdrav.ru
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/