

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом по школе
от 31.08.1 № 307
протокол педсовета №1 от 31.08.2021**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 34»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

7 класс

Составитель:

Андреева В.В.

Учитель первой категории

г. Нижневартовск

2021 год

Содержание:

Пояснительная записка.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 классы)

№ п/п	Вид программного материала	VII класс
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	
2.1	Баскетбол	26
Итого:		102

2. Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный план МБОУ «СШ №34» предусматривает обязательное изучение физической культуры в 7 классе в количестве 102 часов.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

- знакомство с традициями и национальными играми коренного населения ХМАО

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

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

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

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- 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, а различных изменяющихся внешних условий; - 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр народов Ханты.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:- 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:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- 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:

- умение оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности 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;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре - в процессе урока:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- Знакомство с играми коренного населения Ханты - Мансийского автономного округа.

Способы физической деятельности:

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика (24 часов)

- Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 60 м.; бег 30м.60 м. на результат; бег 1000м.; челночный бег 4 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.
- Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.
- Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..
- Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

□ Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

□ Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

□ Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

□ Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

□ Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Спортивные игры

□ Волейбол (17 часов)

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игры пионербол

с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (18 часов)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км

□ **Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрезков до 500 м – максимально; на лыжах ускорения до 40 метров; различные эстафеты на лыжах и с лыжами; прохождение дистанции до 3 км.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Дата		Количе ство часов	Раздел, название темы	Основные виды учебной деятельности
	По плану	Факти- чески			

I-четверть(27уроков)

1			1	Инструктаж по ТБ Высокий старт , бег с ускорением (30-40 м)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
2			1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
3			1	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета

4			1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
5			1	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
6			1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7—9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7			1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств
8			1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств

9			1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
10			1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
11			1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
12			1	Равномерный бег (10 мин)	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Ляпта». Развитие выносливости.
13			1	Инструктаж по ТБ Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола
14			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола

15			1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
16			1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
17			1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
18			1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
19			1	Бросок двумя руками от головы с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.

					Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
20			1	Бросок двумя руками от головы с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
21			1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
22			1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
23			1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

24			1	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
25			1	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение — остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
26			1	Сочетание приемов: (ведение — остановка - бросок).	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение — остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
27			1	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

II-четверть(21урок)

28			1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»
29			1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие силовых способностей
30			1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
31			1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей

32			1	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
33			1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей
34			1	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
35			1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей
36			1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги

					врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
37			1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
38			1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
39			1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
40			1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей
41			1	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
42			1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная

					игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
43			1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
44			1	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой ведение - <i>остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
45			1	Совершенствование ведение - <i>остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой ведение - <i>остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
46			1	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
47			1	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.

					Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
48			1	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

III-четверть (30уроков)

49			1	Инструктаж по ТБ Повороты на месте. Скользящий шаг.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км.
50			1	Попеременный двухшажный ход.	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.
51			1	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.
52			1	Одновременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.
53			1	Коньковый ход без палок	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.

54			1	Коньковый ход без палок	Дыхание во время выполнения физ. упражнений Коньковый ход без палок Круговые эстафеты с этапом до 150 м.
55			1	Коньковый ход без палок	Повороты переступанием в движении. Спуск в высокой стойке. Медленное передвижение на лыжах 2 км.
56			1	Спуск в высокой стойке.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Медленное передвижение на лыжах 2 км.
57			1	Подъём «ёлочкой».	Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок.
58			1	Торможение «плугом».	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Медленное передвижение на лыжах 2 км.
59			1	Лыжные гонки 2 км	Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 2 км (У).
60			1	Игры на лыжах	Подъём в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.
61			1	Непрерывное передвижение	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.

62			1	Скользкий шаг на оценку.	Значение здорового образа жизни для человека. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.
63			1	Попеременный двухшажный ход на оценку	Повороты переступанием в движении. Встречные эстафеты без палок. Попеременный двухшажный ход на оценку
64			1	Одновременный бесшажный ход на оценку	Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км. Попеременный двухшажный ход на оценку
65			1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 2 км .
66			1	Инструктаж по ТБ Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола
67			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
68			1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на

					месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
69			1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
70			1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
71			1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
72			1	Бросок двумя руками от головы с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

73			1	Сочетание приемов: (ведение — остановка - бросок).	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение — остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
74			1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
75			1	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
76			1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
77			1	Бросок одной рукой от головы с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной от головы. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения

					позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
78			1	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

IV-четверть(27уроков)

79			1	Техника безопасности во время спортивных игр.	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летающий мяч».
80			1	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».
81			1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».

82			1	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
83			1	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
84			1	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
85			1	Нижняя прямая подача с 3-6 м	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.
86			1	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол
87			1	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.
88			1	Передача мяча двумя руками сверху над собой	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».
89			1	Встречные и линейные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».

90			1	Прием мяча двумя снизу	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
91			1	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
92			1	Нижняя прямая подача	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
93			1	Нижняя прямая подача	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.
94			1	Инструктаж по ТБ Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
95			1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей
96			1	Бег на скорость (30, 60 м). Игра «лапта»	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Лapta». Развитие скоростных способностей

97			1	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
98			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств
99			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств
100			1	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей
101			1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей
102			1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей

