

«Рассмотрено»: Руководитель ШМО <u>Соловьева А.Н.</u> протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 201 <u>7</u> г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР: <u>Е.В. Серохвостова</u> « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>17</u> г.	«Утверждаю»: Директор МБОУ «Зиняковская ОШ» <u>П.В. Ермолаев</u> приказ № <u>103/1</u> от « <u>31.08</u> » 20 <u>17</u>
---	---	---



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиняковская основная школа»

Городецкого муниципального района

Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

5-7 класс

Разработал:
 учителя физической культуры
 Кузин Д.В.

с. Зиняки

2017

«Рассмотрено»: Руководитель ШМО _____/Соловьева А.Н./ протокол № _____ от «_____» _____ 201__ г	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР: _____ Е.В. Серохвостова «_____» _____ 20__ г.	«Утверждаю»: Директор МБОУ «Зиняковская ОШ» _____ П.В. Ермолаев приказ № _____ от «_____» 20__
---	---	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиняковская основная школа»

Городецкого муниципального района

Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

5-7 класс

Разработал:
 учителя физической культуры
 Кузин Д.В.

с. Зиняки

2017

Общее положение

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Данная рабочая составлена на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Издательство «Просвещение» 2012 - 137с.

Рабочая программа рассчитана: в 5-7 классе на количество часов на год – 306 ч.; 3 часа в неделю;

создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Цели и задачи изучения физической культуры

Изучение физической культуры в образовательных учреждениях основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,

специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных физических упражнений со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулирование задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Учебно-методический комплект.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.П.Матвеев –М: «Просвещение», 2012-137с

Учебники:

1. А.П.Матвеев. Физическая культура 5 класс: Учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев. – 4-е изд.- М: Просвещение, 2015.-112 с. : ил.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организации.

Тематическое планирование
5 класс 3 часа в неделю

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания
1	2	3
Легкая атлетика (11 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре - вызвать интерес к занятиям л/а - оценивать правильность выполнения двигательных действий - научиться технике легкоатлетического бега - научиться способам передвижений Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно Познавательные УУД: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий - выявлять причины и следствия простых явлений - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта Коммуникативные УУД: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,		
Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета

	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
Кроссовая подготовка (9 ч)		

Планируемые результаты освоения раздела.**Предметные:**

- 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
- научиться особенностям движений

Метапредметные.**Регулятивные УУД:**

- 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
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления
- выявлять причины и следствия простых явлений
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости

	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости
Гимнастика (18 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: • 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 • научить составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики • составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы Метапредметные. Регулятивные УУД: • 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 • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно • составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы • составлять комплексы для осанки Познавательные УУД: • анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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»

	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей
	Комплексный	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
	Учетный	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
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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

	Комплексный	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
	Комплексный	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
	Комплексный	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
	Комплексный	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
	Учетный	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
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей

Спортивные игры (24 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
-----------------------	---------------------------	---

	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
	Совершенствования	
	Комплексный	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»
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б
	Комплексный	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
	Комплексный	
	Комплексный	
	Комплексный	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
	Комплексный	
	Комплексный	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
	Комплексный	
	Комплексный	
	Комплексный	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
	Комплексный	
	Комплексный	
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала	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

	Комплексный	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
	Комплексный	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
	Комплексный	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
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) 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 двигатель-
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований

Лыжная подготовка (16 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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 • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <u>Познавательные УУД:</u> • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>Коммуникативные УУД:</u> • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Лыжная подготовка (16 ч)	Вводный	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.
	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м
	Совершенствование	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.
	Учетный	Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м
	Изучение нового материала	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.
	Изучение нового материала	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе
	Комплексный	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.
	Учетный	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
	Совершенствования	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км.
	Комплексный	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков

	Совершенствования	
	Учетный	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики
	Изучение нового материала	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м
	Совершенствования	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.
	Совершенствования	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.
	Учетный	Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.

Спортивные игры (5 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. Коммуникативные УУД: - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Баскетбол (5 ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
	Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
	Комплексный	
	Комплексный	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
Легкая атлетика (19 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно Познавательные УУД: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта Коммуникативные УУД: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		

Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств

	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости

**Тематическое планирование
6 класс 3 часа в неделю**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания
1	2	3
Легкая атлетика (11 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела.		
Предметные:		
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре - вызвать интерес к занятиям л/а - оценивать правильность выполнения двигательных действий - научиться технике легкоатлетического бега - научиться способам передвижений		
Метапредметные.		
Регулятивные УУД:		
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно		
Познавательные УУД:		
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий - выявлять причины и следствия простых явлений - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта		
Коммуникативные УУД:		
самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания

	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках
	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости
	Комбинированный	
Кроссовая подготовка (9 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела.		
Предметные:		
• 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 • научиться особенностям движений		
Метапредметные.		
Регулятивные УУД:		
• 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 • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки		
Познавательные УУД:		
• анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления • выявлять причины и следствия простых явлений • уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.		
Коммуникативные УУД:		
• самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие

		выносливости
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости
Гимнастика (18 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: • 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 • научить составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики • составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы Метапредметные. Регулятивные УУД: • 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 • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно • составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы • составлять комплексы для осанки Познавательные УУД: • анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления • выявлять причины и следствия простых явлений		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей

	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей

Спортивные игры (24 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
- выявлять причины и следствия простых явлений
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания)
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных

связей		
Коммуникативные УУД:		
самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.
	Совершенствования	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя

	вания	руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	Совершенство вания	
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
	Комбинированный	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
	Комбинированный	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка(16 ч)		
Планируемые результаты освоения раздела.		
Предметные:		
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении		

тестовых упражнений по физической культуре.

- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Лыжная подготовка (16 ч)	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п. Повторение техники лыжных ходов, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.
	Изучение нового материала	Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный. Прохождение дистанции 1 км
	Совершенствование	Попеременный и одновременный ходы. Одновременный двухшажный ход. Пробежать 1 км на скорость. Эстафеты
	Комбинированный	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты.
	Совершенствование	Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом
	Комбинированный	Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км со сменой
	Комбинированный	лыжных ходов Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км
	Совершенствование	Техника подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Эстафеты.
	Совершенствование	Повороты на спуске. Подъем скользящим шагом на склоне до 45°. Прохождение дистанции до 3 км
	Комбинированный	Повторить содержание предыдущего урока, техника поворотов при спуске. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов
	Комбинированный	Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость. Прохождение дистанции до 3 км на время. Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м,

	Комбинированный	линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки
	Комбинированный	
	Комбинированный	
	Комбинированный	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м. Лыжные гонки Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1 и 2 км.
	Учетный	
Спортивные игры (5 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. • контролировать физическую нагрузку по ЧСС • выполнять игровые действия разной функциональной направленности • уметь правильно выполнять технические действия Метапредметные. Регулятивные УУД: • 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 • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки Познавательные УУД: • анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений • уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность Коммуникативные УУД: • самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Баскетбол(5 ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей
	Комбинированный	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча

	нный	с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей
Легкая атлетика (19 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно Познавательные УУД: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта Коммуникативные УУД: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в беге
	Комбинированный	Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
	Совершенствование	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
	Совершенствование	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	Комбинированный	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
	Комбинированный	
	Комбинированный	
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра
	Совершенство вания	
	Совершенство вания	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
	Совершенство вания	
	Совершенство вания	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
	Совершенство вания	

**Тематическое планирование
7 класс 3 часа в неделю**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	2	3	4
Легкая атлетика (11 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре - вызвать интерес к занятиям л/а - оценивать правильность выполнения двигательных действий - научиться технике легкоатлетического бега - научиться способам передвижений Метапредметные. Регулятивные УУД: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно Познавательные УУД: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий - выявлять причины и следствия простых явлений - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта Коммуникативные УУД: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)

		Развитие скоростных качеств	м)
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м
	Комбинированный		

Кроссовая подготовка (9 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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
- научиться особенностям движений

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления
- выявлять причины и следствия простых явлений
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин)
	Совершенствования		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)
	Совершенствования		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)
	Совершенствования		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)
	Учетный	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м.
Гимнастика (18 ч) Планируемые результаты освоения раздела. Предметные: - 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 - научить составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики - составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы Метапредметные. Регулятивные УУД: - 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 - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно - составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы - составлять комплексы для осанки Познавательные УУД: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления - выявлять причины и следствия простых явлений			
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
	Совершенствование		

	Совершенство	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
	Совершенство	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
	Совершенство		
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок
	Совершенство		
	Совершенство		
	Совершенство		
	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок
Акробатика . Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
	Совершенство		
	Совершенство		
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
	Комплексный		
	Учетный		

Спортивные игры (24 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
- выявлять причины и следствия простых явлений
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания)
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Волейбол (18 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Комплексный		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Совершенствования		
	Совершенствования		

	Комплексны й	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Совершенст- вования	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
	Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
	Совершенст- вования		
	Совершенст- вования		
	Совершенст- вования		
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- Защитника. Ведение мяча со средней вы- сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру- ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно- стей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози- ционное нападение с изменением позиций. Разви- тие координационных способностей. Основы обу- чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Комбиниро- ванный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози- ционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Комбиниро- ванный		

Лыжная подготовка (16 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Лыжная подготовка(16 ч)	Вводный	Правила безопасности на уроках л/п.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.
	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	
	Совершенствования	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.
	Комбинированный	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение
	Комбинированный	Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	
	Комбинированный	Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	
	Комбинированный	Повести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи,

	Комбинированный	Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок.	проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного
	Изучение нового материала	Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение
	Комбинированный	Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
	Комбинированный	Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	
	Совершенствование	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение
	Комбинированный	Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию,

			выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение
	Учетный	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.

Спортивные игры (5 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- контролировать физическую нагрузку по ЧСС
- выполнять игровые действия разной функциональной направленности
- уметь правильно выполнять технические действия

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Баскетбол (5 ч)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х7, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Комбинированный		
	Комбинированный		

	ванный	способностей	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
	Комбинированный		

Легкая атлетика (19 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта

Коммуникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт! (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
Прыжок в высоту. Ме-	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом	Уметь: прыгать в высоту с

тание малого мяча (18 ч)	Комбиниро- ванный	«перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	разбега; метать мяч на дальность с разбега
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега
	Комбиниро- ванный		
	Совершенст- вования	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на даль- ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Комбиниро- ванный		
	Учетный	Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега