

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Муниципальный округ
Киясовский район Удмуртской Республики»**

| | | | |
|---|--|---|---|
| Рассмотрено На заседание ШМО МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 24 августа 2023 года | Принято На заседание совета МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 25 августа 2023 года | Согласовано Заместитель директора по УР МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/В.Н. Ипполитова/ От 25 августа 2023 года | Утверждаю Директор МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/Е.В. Аширова/ Приказ № 140 От 25 августа 2023 года |
|---|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса
2023-2024 учебный год

Программу составил: Корчемкин Илья Олегович
Учитель физической культуры
МКОУ «Подгорновская СОШ»

с. Подгорное - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физической культуре» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12. 2014 г. №1644, приказом от 31.12.2015 г. №1577;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подгорновская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебным планом МКОУ «Подгорновская СОШ»;
- Положением о рабочей программе МКОУ «Подгорновская СОШ»;

Примерной рабочей программой Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. «Просвещение», 2008.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5-7 класс» М. «Просвещение», Авторы Виленский М. Я., Туревский И, М., Торочкова Т.Ю., В.И.Лях, А.А. Зданевич,

«Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение»,

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 5-8 классах по 3 часа в неделю - 34 учебных недели (102 ч. в год).

Цель программы:

- освоение учащимися 5-8 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса :

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Тематическое планирование

| № | Раздел, тема | Количество часов |
|----|----------------------------|------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Спортивные игры(баскетбол) | 18 |
| 3. | Гимнастика | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 7 | Спортивные игры (футбол) | 6 |

Разделы рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Основное содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.
5. Тематическое планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение.
7. Критерии и нормы оценивания.
8. Контрольно-измерительные материалы.

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета 7 класса

| Предметные результаты | Учащийся научится | Учащийся получит возможность научиться |
|-----------------------|--|---|
| Личностные результаты | <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими | <ul style="list-style-type: none"> • 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 |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| | <p>упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <p>положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> |
| <p>Метапредметные результаты:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
| <p>Предметные результаты:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | <p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|--|--|

3. Основное содержание учебного предмета.

| № п/п | Название раздела | Содержание | Контроль |
|-------|------------------|---|----------|
| 1 | Легкая атлетика | <p>Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь», бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Высокий старт. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м. Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег 1000 м б/у времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Спринтерский бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники упражнений прыжках в длину и высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Страховка. Полосы препятствий. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Прикладно-ориентированные упражнен. Спортивная ходьба.</p> | + |
| 2 | Баскетбол | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках. Игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка</p> | + |

| | | | |
|---|-------------------|---|---|
| | | <p>прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройка. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ведение с изменением направления и скорости. Упрощенная игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игры и игровые задания 2:1. Игры и игровые задания 3:1. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Терминология избранной игры. Штрафной бросок.</p> | |
| 3 | Гимнастика. | <p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Стойка на лопатках. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>Поднимание прямых ног в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Релаксации и самомассажа.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения и композиции .</p> | + |
| 4 | Лыжная подготовка | <p>Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием». Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.</p> <p>Подъем «полулочкой». Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах. Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Спуск с пологого склона – торможение «плугом». Виды лыжных соревнований. Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход.. Соревнования.</p> | + |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Волейбол | Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе» Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | + |
| 6 | Футбол | Инструктаж по правилам безопасности. Основные правила игры в футбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Удары по мячу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Передача мяча. Правила и организация проведения соревнований. Ведение мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча к плечу. Подкатом. Финты. Удары головой | + |
| 7 | Основы знаний о физической культуре. | Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Солнечные ванны (правила, дозировка). Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Двигательные действия. Физические качества. Физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений. Соблюдением режимов физической нагрузки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | + |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастики для глаз. Физкультпауз (физкультминутки). Элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа. | + |

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.

| № | Наименование разделов | Модуль воспитательной программы |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | День Здоровья. Легкоатлетический кросс «Школьная Олимпиада по физической культуре» Легкоатлетическое четырёхборье «Шиповка Юных» Эстафеты, посвящённые «Дню Победы» |
| 2 | Спортивные игры | Первенство СОШ «Русская лапта» Первенство СОШ по баскетболу Первенство СОШ по «Настольному теннису» «Весёлые старты» Первенство СОШ «Волейбол» Игра «Снайпер» |
| 3 | Лыжная подготовка | Открытие лыжного сезона. Конкурс «Лыжня Зовёт» «Весёлые старты» на снегу. Первенство СОШ по лыжным гонкам «Лыжня России» |
| | Итого | |

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

| № | Раздел, тема урока | Сроки изучения | Тип урока | Содержание образования | Виды деятельности учащихся | Дополнительное рабочее поле для заметок учителя |
|---|---|----------------|----------------|---|--|---|
| 1 | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. | 1 неделя | Урок рефлексии | Повторный. Инструктаж по л/а. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры | беседа |
| 2 | Низкий старт 20-40 м. | 1 неделя | Урок рефлексии | Низкий старт 20-40 м. Бег на короткие дистанции (50-60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. Национальные подвижные игры. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|----------|----------------|---|--|----------------------|
| 3 | Низкий старт. Эстафеты. | 1 неделя | Урок рефлексии | Низкий старт. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Принимать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | наблюдение |
| 4 | Бег на результат 60 м. | 2 неделя | Урок рефлексии | Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 2 неделя | Урок рефлексии | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Бег 30 и 60 метров. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | наблюдение, норматив |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | 2 неделя | Урок рефлексии | Бег 400 и 800 м. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | наблюдение |
| 7 | Бег на средние дистанции. | 3 неделя | Урок рефлексии | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. | Наблюдение, тест |
| 8 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 3 неделя | Урок рефлексии | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие силовых способностей. Понятие о темпе упражнения. | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 9 | Прыжок в длину на результат. | 3 неделя | Урок рефлексии | Прыжок в длину на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. | Подбирать разбег для прыжка в длину. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | наблюдение, норматив |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | 4 неделя | Урок рефлексии | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. | Описывать технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, | наблюдение, норматив |

| | | | | | | |
|----|---|----------|----------------|---|--|--------------------|
| | | | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 11 | Метание малого мяча | 4 неделя | Урок рефлексии | Метание малого мяча. Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |
| 12 | Метание мяча на результат | 4 неделя | Урок рефлексии | Метание мяча на результат. Правила соревнований по л\а. | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | наблюдение |
| 13 | Метание теннисного мяча на дальность | 5 неделя | Урок рефлексии | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | норматив |
| 14 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 5 неделя | Урок рефлексии | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Круговая тренировка. Спортивная ходьба. | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | наблюдение |
| 15 | Эстафетный бег. | 5 неделя | Урок рефлексии | Бег до 15 минут. Эстафетный бег на разные отрезки. Полоса препятствий. | Выполнять бег на фоне утомления. | норматив |
| 16 | Баскетбол. Инструктаж по баскетболу. Ведение мяча. | 6 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по баскетболу. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | беседа, наблюдение |
| 17 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. | 6 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 18 | Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. | 6 неделя | Урок рефлексии | Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных | Продолжать усваивать основные гигиенические правила. Использовать правила подбора и составления комплекса физических | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|----------|----------------|---|---|----------------------|
| | | | | способностей | упражнений. | |
| 19 | Ловля и передача мяча от плеча одной рукой на месте. | 7 неделя | Урок рефлексии | Ловля и передача мяча от плеча одной рукой на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с различным способом в парах в движении игрока. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | наблюдение |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. | 7 неделя | Урок рефлексии | Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча в тройках со сменой мест. | Демонстрировать освоенные технические приемы. Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | наблюдение |
| 21 | Перехват мяча. | 7 неделя | Урок рефлексии | Перехват мяча. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |
| 22 | Бросок от груди двумя руками. | 8 неделя | Урок рефлексии | Бросок от груди двумя руками. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | норматив |
| 23 | Бросок двумя руками сверху. | 8 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок двумя руками сверху. Учебная игра. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | наблюдение |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления. | 8 неделя | Урок рефлексии | Игра по упрощённым правилам. Ведение мяча с изменением направления. Национальные подвижные игры. Элементы техники национальных видов спорта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 25 | Бросок одной рукой. | 9 неделя | Урок рефлексии | Бросок одной рукой. Передача мяча в тройках со сменой мест. Ведение мяча с изменением скорости. Беседа-спортсмены Удмуртии (летние виды спорта). | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. | наблюдение |
| 26 | Бросок в движении одной рукой сверху после ведения. | 9 неделя | Урок рефлексии | Бросок в движении одной рукой сверху после ведения. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных | Демонстрировать освоенные технические приемы. Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | наблюдение, норматив |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|--|-----------------------------|
| | | | | способностей | | |
| 27 | Бросок в движении одной рукой сверху после ведения. | 9 неделя | Урок рефлексии | Бросок в движении одной рукой сверху после ведения. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. | наблюдение |
| 28 | Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. | 10 неделя | Урок рефлексии | Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Учебная игра. Развитие координационных способностей, приемы и тактические действия в баскетболе. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | наблюдение |
| 29 | Двусторонняя игра. | 10 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей. Перехват мяча. Игровые задания. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями | наблюдение |
| 30 | Позиционное нападение. | 10 неделя | Урок рефлексии | Позиционное нападение. Учебная игра. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | наблюдение теория, тест. |
| 31 | Двусторонняя игра. | 11 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Комбинация из освоенных элементов. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 32 | Комбинации из освоенных элементов техники. | 11 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники. | Уметь выполнять групповые и командные тактические действия. Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК. | наблюдение |
| 33 | Двусторонняя игра. | 11 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | Использовать игру в организации активного отдыха со сверстниками. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма. | наблюдение |
| 34 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые | 12 неделя | Урок рефлексии | Гимнастика (акробатика). Строевые упражнения. ОРУ | Соблюдать правила ТБ во время занятий по гимнастике. | беседа, наблюдения |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|---|--|----------------------|
| | упражнения. | | | без предметов. Эстафеты. | Различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы. | |
| 35 | Кувырок вперед | 12 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. | Демонстрировать строевые приемы и подбирать комплексы ОРУ. | наблюдение |
| 36 | Стойка на лопатках. | 12 неделя | Урок рефлексии | Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Осваивать технику акробатических упражнений. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по нарушению и коррекции. | наблюдение |
| 37 | Мост из положения стоя. | 13 неделя | Урок рефлексии | Мост из положения стоя. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | наблюдение |
| 38 | Стойка на голове и руках. | 13 неделя | Урок рефлексии | Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий. | Описывать технику ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений. | наблюдение, норматив |
| 39 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | 13 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Выполнять акробатические комбинации из числа освоенных упражнений. | наблюдение, беседа |
| 40 | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. | 14 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.(девочки). ОРУ с палками Эстафеты. Развитие силовых способностей | Описывать технику ОРУ и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|---|----------------------|
| 41 | Развитие силовых способностей | 14 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.(девочки). ОРУ с г\палками Эстафеты. Развитие силовых способностей | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | наблюдение, норматив |
| 42 | Подтягивание в висе. | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Подъём туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей | Демонстрировать выполнение комплекса ОРУ | Наблюдение, норматив |
| 43 | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 15 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. | наблюдение |
| 44 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) Мост из положения стоя, без помощи (девочки). | 15 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей. | Наблюдение, норматив |
| 45 | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | 15 неделя | Урок рефлексии | Бег. ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие силовых способностей. Простейшие приемы самомассажа. | Описывать технику акробатических упражнений | наблюдение, норматив |
| 46 | Акробатическая комбинация. | 16 неделя | Урок рефлексии | Акробатическая комбинация из 4-6 элементов. Развитие силовых способностей. | Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществлять самоконтроль за физической | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|--|--|--------------------|
| | | | | | культурой во время этих занятий. | |
| 47 | Развитие силовых способностей. | 16 неделя | Урок рефлексии | Прыжок с поворотом на 180, 360 градусов. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | норматив |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов. | 16 неделя | Урок рефлексии | Комбинация из освоенных элементов. Национальные подвижные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | Составлять совместно с учителем комбинации упражнений на развитие физических способностей. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований. | наблюдение |
| 49 | Лыжная подготовка. Инструктаж по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах. | 17 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; Основные способы передвижения на лыжах. Зимние национальные подвижные игры. | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием. | наблюдение, теория |
| 50 | Длительное скольжение на одной лыже. Одновременный одношажный ход. | 17 неделя | Урок рефлексии | Длительное скольжение на одной лыже. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Зимние национальные подвижные игры | Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Наблюдение, теория |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. | 17 неделя | Урок рефлексии | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Беседа- спортсмены Удмуртии (зимние виды спорта). Способы передвижения на лыжах. Олимпийские игры древности и современности. | Знать влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, координация) | Наблюдение, теория |
| 52 | Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. | 18неделя | Урок рефлексии | Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Беседа - спортсмены Удмуртии (Олимпийские чемпионы). | Соблюдать правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах. | наблюдение, беседа |
| 53 | Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой до 2км. | 18 неделя | Урок рефлексии | Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой до 2км. Национальные подвижные | Описывать технику изучаемых лыжных ходов. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|--|--------------------|
| | | | | игры. | | |
| 54 | Одновременный одношажный коньковый ход. | 18 неделя | Урок рефлексии | Одновременный одношажный коньковый ход. Зимние национальные подвижные игры. Способы закаливания организма. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. | наблюдение |
| 55 | Преодоление бугров и впадин. | 19 неделя | Урок рефлексии | Повторение прохождения отрезков одновременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ходом. Развитие скоростных качеств. Сочетание техники одновременного и двухшажного хода. | Уметь выполнять длительное скольжение на одной лыже, падать и вставать на лыжи | наблюдение |
| 56 | Развитие скоростных качеств. Сочетание техники одновременного и попеременного хода. | 19 неделя | Урок рефлексии | Повторение прохождения отрезков одновременным двухшажным ходом и одновременный бесшажный ходом. Развитие скоростных качеств. Сочетание техники ходов. | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | наблюдение |
| 57 | Подъемы, спуски, повороты. | 19 неделя | Урок рефлексии | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Техника выполнения спусков. | Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. | Наблюдение |
| 58 | Прохождение дистанции 2км. | 20 неделя | Урок рефлексии | Прохождение дистанции 2км. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | беседа, наблюдение |
| 59 | Повторение поворотов на месте переступанием, прыжком без опоры на палки. | 20 неделя | Урок рефлексии | Повторение поворотов на месте переступанием, прыжком без опоры на палки. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. | наблюдение |
| 60 | Выполнение поворотов на пологом склоне. | 20 неделя | Урок рефлексии | Выполнение поворотов на пологом склоне. Прохождение дистанции до 3 км. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 61 | Прохождение дистанции до 3 км. | 21 неделя | Урок рефлексии | Выполнение поворотов на пологом склоне. Прохождение дистанции до 3 км. | Контролировать самочувствие во время выполнения нагрузки, правильному дыханию при минусовой температуре. | наблюдение |
| 62 | Выполнение подъема «елочкой». | 21 неделя | Урок рефлексии | Выполнение подъема «елочкой» на склонах с различным уклоном. | Применять изученные упражнения при организации самостоятельных занятий. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|--|--|----------------------|
| | | | | Правильная стойка лыжника при подъеме. Техника выполнения подъемов. | | |
| 63 | Выполнение подъема “ёлочкой” на склонах с различным уклоном. | 21 неделя | Урок рефлексии | Выполнение подъема “ёлочкой” на склонах с различным уклоном. Правильная стойка лыжника при подъеме. | Уметь предупреждать появление ошибок | наблюдение, зачет |
| 64 | Торможение «плугом». | 22 неделя | Урок рефлексии | Выполнение подъема “ёлочкой” на склонах с различным уклоном. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Техника выполнения поворотов. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 65 | Торможение «упором». | 22 неделя | Урок рефлексии | Выполнение подъема “ёлочкой” на склонах с различным уклоном. Торможение «упором». Развитие выносливости. Техника выполнения торможений. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. | наблюдение |
| 66 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. | 22 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 5 км. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | наблюдение |
| 67 | Волейбол. Инструктаж по волейболу. | 23 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по волейболу. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | наблюдение, норматив |
| 68 | Стойка и перемещение игрока. | 23 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Уметь передвигаться на лыжах. | наблюдение |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками. | 23неделя | Урок рефлексии | Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | наблюдение |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 24 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|---|----------------------|
| | | | | сетку. Эстафеты. | устранять характерные ошибки в процессе освоения | |
| 71 | Нижняя прямая подача. | 24 неделя | Урок рефлексии | Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Терминология игры | Описывать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 72 | Стойка и перемещение игрока. | 24 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. | Демонстрировать технику игровых приемов. | Наблюдение, норматив |
| 73 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 25 неделя | Урок рефлексии | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | Описывать технику игровых приемов. | Наблюдение, беседа |
| 74 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 25 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Наблюдение, норматив |
| 75 | Нижняя прямая подача. | 25 неделя | Урок рефлексии | Эстафеты. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности | Наблюдение |
| 76 | Передача мяча сверху за голову. | 26 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху за голову. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча | Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. | наблюдение |
| 77 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 26 неделя | Урок рефлексии | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Демонстрировать технику игровых приемов. | Наблюдение, норматив |
| 78 | Приём мяча снизу в группе. | 26 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Приём мяча снизу в группе. Эстафеты. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | наблюдение |
| 79 | Нападающий удар после подбрасывания. | 27 неделя | Урок рефлексии | Нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам. Национальные подвижные игры. | Демонстрировать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 80 | Верхняя прямая подача. | 27 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила | Наблюдение, норматив |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|---|---------------------|
| | | | | | безопасности. | |
| 81 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 27 неделя | Урок рефлексии | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 82 | Верхняя прямая подача. | 28 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 28 неделя | Урок рефлексии | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Выполнять правила игры, научиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | наблюдение |
| 84 | Нападающий удар при встречных передачах. | 28 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 85 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 29 неделя | Урок рефлексии | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Наблюдение, беседа. |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | 29 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | Наблюдение, тест. |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | 29 неделя | Урок рефлексии | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. | Беседа, наблюдение. |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|--|-----------------------|
| | | | | через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 88 | Лёгкая атлетика. Инструктаж ТБ. Высокий старт до 20-40 м. | 30 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | Принимать команды из положения низкого старта | Наблюдение, норматив. |
| 89 | Бег по дистанции (50-60 м). | 30 неделя | Урок рефлексии | Высокий старт до 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Подбирать разбег для прыжка в длину | Наблюдение. |
| 90 | Низкий старт 60 метров. | 30 неделя | Урок рефлексии | Низкий старт 60 метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать финишное ускорение в эстафетном беге. | Наблюдение, норматив. |
| 91 | Низкий старт 60 метров. | 31 неделя | Урок рефлексии | Низкий старт 60 метров, Развитие скоростных качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | Наблюдение, норматив. |
| 92 | Челночный бег 3x10. | 31 неделя | Урок рефлексии | Низкий старт 60 метров, Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10. | Описывать технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | наблюдение, норматив |
| 93 | Бег на результат 60 метров. | 31 неделя | Урок рефлексии | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств | Демонстрировать технику выполнения | Наблюдение, результат |
| 94 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. | 32 неделя | Урок рефлексии | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, | Наблюдение |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|----------------|---|--|-----------------------|
| | | | | перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 95 | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. | 32 неделя | Урок рефлексии | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Наблюдение, норматив. |
| 96 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 32 | Урок рефлексии | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | норматив |
| 97 | Футбол. Инструктаж ТБ. Передача мяча. | 33 неделя | Урок рефлексии | Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Демонстрировать технику игровых приемов. | Беседа, наблюдение. |
| 98 | Остановка мяча. | 33 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча. Остановка мяча. Игра по упрощенным правилам. | Демонстрировать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 99 | Игра головой. | 33 неделя | Урок рефлексии | Игра головой. Игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия в футболе. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 100 | Навес мяча в штрафную зону. | 34 неделя | Урок рефлексии | Навес мяча в штрафную зону. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 101 | Удары по воротам. | 34 неделя | Урок рефлексии | Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в | Наблюдение, норматив |

| | | | | | | |
|-----|-------------|-----------|----------------|--|---|------------|
| | | | | | процессе игровой деятельности. | |
| 102 | Отбор мяча. | 34 неделя | Урок рефлексии | Отбор мяча. Национальные подвижные игры. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Использовать игру в футбол в организации активного отдыха | наблюдение |

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Список литературы для учителя:

- 1) «Физическая культура 5-7 класс» М. «Просвещение», Авторы Виленский М. Я., Туревский И, М., Торочкова Т.Ю., В.И.Лях, А.А. Зданевич,
- 2) «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение»,
- 3) И.Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, М: «ВАКО» 2005г,
- 4) Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX -XI классы». - М.: Дрофа, 2008 г. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 5) Рабочая программа « Физическая культура» М.Я. Виленский ,В.И Лях 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений - 2-е издание - М.: Просвещение, 2012г.,
- 6) Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред.В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон - М., 1997г, В.Г. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.И. Уточкин, Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград:Учитель, 2007 г., М.Д.Риппа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова, Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-методической группе, М.: Просвещение 1988г. ,
- 7) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры Э. Найминов М.: Просвещение, 2001 г

Список литературы для учащихся:

- 1) М.Я Виленский «Физическая культура 5-7 классы» М.: Просвещение 2011г.,
- 2) В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы» М.: Просвещение 2011г.,
- 3) Виммерт, Иорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. Жирновой. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007г.,
- 4) В. С. Родиченко, С.А Иванов, А.Т, Контанистов, Л.Б. Кофман и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 1999г.

Интернет-ресурсы

- 1) www.prosv.ru/umk/5-9
- 2) http://vgf.ru/fiz_ra
- 3) <http://www.drofa.ru/56/>
- 4) http://vgf.ru/fiz_ra

7. Критерии и нормы оценивания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|---|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|--|---|
| Учащийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Практическая часть для учащихся 7 класса

| Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60м | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 10,9 |
| Бег 1000 м | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.20 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 | 170 | 147 | 134 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Метание малого мяча 150г | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Наклон вперед сидя | +10 | +8 | +5 | +13 | +9 | +6 |
| Челночный бег 3*10 | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| Кросс 2 км | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| Ходьба на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 1 | 18 | 15 | 5 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 7 |
| Пресс (1мин.) | 35 | 30 | 25 | 33 | 28 | 23 |

