

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

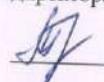
 /Батырханова А.Г.

Протокол № 1

От « 26 » августа 2022г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /Тихова В.В.

«Утверждаю»

Директор школы

 /Васильева Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА : ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель: Маниотаки В.В.

Класс: 7

Всего часов в год :105

Всего часов в неделю:3

Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии :
 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт .
 4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
 6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ п. Калининский
 7. Учебный план МБОУ ООШ п. Калининский на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа для 7 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ ООШ п. Калининский на 2022-2023 учебный год, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 7 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 7 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 7 классов является:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы

хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 7 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, техника безопасности, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Подвижные игры
5. Легкая атлетика.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу

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

Знать и понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	81
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Кроссовая подготовка	18
	<i>Вариативная часть</i>	21
1.	Волейбол	13
2.	Баскетбол	5
3	Гимнастика	3
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 7 класс

Дата		№ урока	Тема (раздел), кол-во часов	Цели, задачи урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные	Личностные
План	Факт							
		1.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
		2.		Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	Уметь пробегать 30м. с низкого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	

		3.			Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь пробежать 60м. с низкого старта.	процессе учебной деятельности. <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
		4.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробежать 60м. с низкого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
		5.		Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м. на результат	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.		
		6.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i>		
		7.	Эстафетный бег.	Беговые упражнения. Метание малого мяча	Уметь передавать	Осваивать универсальные		

				Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.	умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину	
		8.		Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	
		9.		Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
		10.		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	

					ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .
		11.		Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.		
		12.		Бег на средние дистанции	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.		
		13.		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.		

		14.		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	
		15.	Спортивные игры Волейбол	Развитие координационных способностей	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть по упрощённым правилам.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i>
		16		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе. <i>Регулятивные УУД:</i>
		17.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять остановки и передачи	осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.
		18.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.

				Встречные эстафеты.		<p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения</p>
		19.	Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения</p>
		20.	Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе</p>
		21.	Развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь выполнять передачи и перемещения	<p>уметь терпеливо осваивать технические элементы</p> <p>уметь проявлять инициативу</p>

		22.		Развитие координационных способностей	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.
		23.		Развитие координационных способностей	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.
		24.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
		25.			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	

					сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол		организовать самостоятельные занятия
		26.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.
		27.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	
		28.	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникатив-ные</i>

				гимнастическими палками.		УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	
		29.		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике.	Коммуникатив-ные : уметь находить общий язык.
		30.		Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Коммуникатив-ные: уметь вести себя в коллективе.
		31.		Акробатика.	Мальчики:	Уметь выполнять	

			Лазание по канату.	кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	акробатическую комбинацию, лазать по канату.	
		32.	Акробатика. Лазание по канату	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру.

					лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.		
		33.		Акробатика. Лазание по канату.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в весе(мальчике), подтягивание в весе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре.
		34.		Акробатика. Висы и упоры	КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в весе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям

				переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.		
		35.	Акробатика. Брусья. Перекладина	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных упражнений <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки
		36.	Перекладина. Брусья разной высоты.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.	
		37.	Перекладина .Брусья разной высоты.	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м), брусьях разной высоты(д), страховку, само страховку	

				<p>скамейку, через скамейку, со скамейки.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.</p>		
		38.	<p>Перекладина</p> <p>.Брусья разной высоты.</p>	<p>Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).</p> <p>Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин.</p> <p>Развитие силы, скоростной выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.</p>	
		39.	<p>Опорные прыжки</p>	<p>Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики).</p> <p>Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину).</p> <p>Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.</p>	<p>Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.</p>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
		40.	<p>Опорный прыжок.</p> <p>Брусья параллельные</p>	<p>КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку</p>	

					согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.		<i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
		41.		Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка	
		42.		Опорный прыжок.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами	Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.	

				гимнастики. Развитие координационных способностей		
		43.	Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	<p><i>Регулятивные.:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Коммуникатив-ные:</i> способы организации рабочего места</p> <p><i>Коммуникатив-ные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>
		44.	Брусья. Развитие силовых качеств.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.	
		45.	Развитие силы, прыгучести.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).	
		46.	Упражнения с обручем.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения	Уметь выполнять упражнения с обручем.	

					с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.		
		47.		Развитие прыгучести, быстроты	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.	
		48-50		Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.	
		51-56	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
		57-58		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.

				головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.		<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
		59- 60	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
		61- 63.	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила	
		64- 66.	Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать

		67-69.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	технику броска. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.
		70-71.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
		72-73.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.

					плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.		<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.
		74-75.		Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре
		76.		Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.

					соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		
		77.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	
		78.		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
		79	Волейбол	.Стойка игрока.Перемещение в стойке.Передача	Знание истории волейбола	Соблюдать дисциплину и правила ТБ	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения

		80.		мяча двумя руками сверху над собой, в стену			
		81		ОРУ.Перемещение в стойке.Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену. Встечные эстафеты	Уметь правильно выполнять технические действия	Уметь описывать технику игровых приемов и действий	
		82.					
		83 – 84		ОРУ Совершенствовани е техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку	Выполнять передачи двумя руками сверху.Правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу.	
		85 – 86		ОРУ.Нападающий удар.Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приемы	Уметь проявлять терпение и личную инициативу.	
		87- 88		ОРУ. Учебная игра	Уметь правильно выполнять технические приемы	Уметь правильно выполнять технические приемы.	
		89.		ОРУ. Учебная игра	Уметь правильно выполнять технические приемы	Уметь правильно выполнять технические приемы	<i>Коммуникатив-ные УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре.</i>
		90.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места	

				места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты		<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке
		91.	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка. <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.
		92.	Метание мяча.	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.
		93.	Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		94.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки
		95.		Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	
		96.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные	Владеть техникой прыжка с разбега.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной

				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
		97.	Спринтерский бег.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега.
		98.	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
		99.	Гладкий бег..	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Владеть техникой гладкого бега	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
		100.	Полоса препятствий.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие	Уметь преодолевать полосу препятствий	

					физических качеств.		
		101.		Развитие выносливости	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе.	
		102.		Эстафетный бег.	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.
		103-105		Резерв			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Васильева Елена Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023