

Рассмотрено на заседании МО  
Учителей общественных наук и спорта  
Руководитель И.Н.Кузьмина  
Протокол № 01  
От «03» сентября 2018г

Утверждаю директор МКОУ ЛСОШ №1  
М.М.Костина  
Приказ №100 от «03» сентября 2018г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1  
Ленинского района Волгоградской области

Рабочая программа  
По физической культуре 7 класс  
2018-2019 учебный

Составитель: Лазарева Е.В  
Учитель физической культуры  
МКОУ ЛСОШ №1

## Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программы разработаны на основе:

- 1) Общей образовательной программы учреждения ;
- 2) Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2016г;
- 3) Примерной программы по физической культуре 8-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2016г;
- 4) В связи с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165 «О введении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Рабочую программу по предмету Физическая культура внесены изменения согласно государственных требований к уровню физической подготовленности обучающихся. Для реализации требований и выполнении нормативов комплекса «ГТО» используются методические рекомендации, новые тестовые базы данных индивидуально в соответствии с возрастными ступенями.

Данная программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской и районной Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, ритмическая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики).

**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 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>2.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся Предметные, метапредметные	Личностные	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег, высокий старт.(5) 1. Высокий старт.  2. Стартовый разгон.  3. Бег по дистанции.  4. Финиширование.  5. Бег на результат 30м,60м.	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Предметные: Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60) <i>Метапредметные:</i> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности	Комплекс 1	
	Совместная деятельность	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Предметные: Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м) <i>Метапредметные:</i> Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности	Комплекс 1	
	Совместная деятельность	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Предметные: Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью <i>Метапредметные:</i> планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
	Совместная деятельность	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Предметные: Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью <i>Метапредметные:</i> Характеризовать действия и поступки	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
	Учебный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Предметные: Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью <i>Метапредметные:</i> Распределять нагрузку и отдых, находить ошибки при выполнении учебных заданий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 1	

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча 6. Отталкивание. Метание на заданное расстояние. 7. Полет. Метание мяча на дальность. 8. Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Предметные:</b> Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность <b>Метапредметные:</b> Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Предметные:</b> Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность <b>Метапредметные:</b> производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники	Находить ошибки, отбирать способы их исправления	Комплекс 1	
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Предметные:</b> Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых	Оказывать помощь сверстникам находить с ними общий язык.	Комплекс 1	
	Учебный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Предметные:</b> Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность <b>Метапредметные:</b> технически правильно выполнять двигательные упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками	Комплекс 1	
Бег на средние дистанции. 10. бег в равномерном темпе 11. Бег 1500м	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<b>Предметные:</b> Уметь пробегать 1500 м <b>Метапредметные:</b> Планировать деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности. 12. Преодоление препятствий. 13. Бег 12 минут.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе. <b>Метапредметные:</b> Планировать деятельность, распределять нагрузку и отдых	Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками	Комплекс 1	
	Современный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе <b>Метапредметные:</b>	Оказывать помощь сверстникам находить с ними общий язык	Комплекс 1	

14. Бег 13мин	Современный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе <b>Метапредметные:</b>	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
---------------	-------------	---	---	---	------------	--

15. Преодоление препятствий.	Сов ерш енст вова ния	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: планировать	Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык	Ко м- пл ек
	Сов ерш енст вова ния	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: распределять нагрузку и отдых.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Ко м- пл ек
16. Бег 14 мин	Сов ерш енст вова	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта».	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Ко м- пл ек
	Сов ерш енст вова	ОРУ. Развитие выносливости	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные		с 1
17. Бег 15 мин.	Сов ерш енст вова ния	игра Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные:	Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык	Ко м- пл
	Уче тны й	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта».  ОРУ. Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	К ом ил ек с I
18. Бег 17 мин		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	
19. Бег 19 мин		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	
20. Бег 2000 м		игра Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе	Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык	
		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные		

21. Техника бокового удара.	Сов ерш енст вова ния	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Предметные: Уметь выполнять удары различными способами, ловить мяч одной и двумя руками, выбивать движущую цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык	Ко м- пл ек с 1
22. Техника верхнего удара.	Сов ерш енст вова		Предметные: Уметь выполнять удары различными способами, ловить мяч		Ко
23. Техника удара «юбка»	Сов ерш енст вова		Предметные: Уметь выполнять удары различными способами, ловить мяч		Ко
Висы. Строевые упражнения	Раз учи ван ие нов ого мат е- риа ла	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Предметные: Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Ко м- пл ек с 1
25. Перестроение, выполнение команд			Предметные: Уметь выполнять удары различными способами, ловить мяч одной и двумя руками, выбивать движущую цель.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	

26. Подъем переворотом в упор.	Сов ерш енст вова ние	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Предметные: Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе Метапредметные: планировать деятельность распределять	Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Ко м- пл ек с 2
--------------------------------	-----------------------------------	--	---	---	-----------------------------

<p>27. Передвижения Упражнения на гимнастической скамейке</p>	<p>Совещание</p>	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	<p>Предметные: Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий отбирать</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Комплекс 2</p>
<p>28. Подъем переворотом в упор</p>	<p>Совещание</p>	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	<p>Предметные: Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе Метапредметные: планировать деятельность распределять нагрузку и отдых</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы</p>	<p>Комплекс 2</p>
<p>29. Подтягивания в висе.</p>	<p>Совещание</p>	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	<p>Предметные: Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе Метапредметные: планировать деятельность распределять нагрузку и отдых</p>	<p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями</p>	<p>Комплекс 2</p>



30. Подтягивание в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	Уч етн ый	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	<b>Предметные: Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе  <b>Метапредметные::</b> находить ошибки при выполнении заданий отбирать способы их исправления производ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	Комплекс с 2
---	-----------------	--	---	--	--------------

Опорный прыжок ОРУ с мячом 31. Разбег. 32. Наскок. 33. Приземление.	Разу чива ние нов ого мате Сов ерш енст Сов ерш енст	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Предметные: Уметь</b> выполнять опорный прыжок  <b>Метапредметные:</b> Технически правильно выполнять упражнения производить самооценку технике выполнения	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели  Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Комплекс с 2
34. Прыжок способом «согнув ноги»	Сов ерш енст вова ние	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Предметные: Уметь</b> выполнять опорный прыжок  <b>Метапредметные:</b> находить	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык	Комплекс с 2
35. Прыжок способом «ноги врозь»	Уче тны й	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Предметные: Уметь</b> выполнять опорный прыжок	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели  Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык	Комплекс с 2
36. Опорный Акробатика. 31. Кувырок	Разу чива ние	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	<b>Предметные: Уметь</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс с 2

вперед	Сов ерш енст	Развитие силовых способностей	комбинации	поставленной цели	п ле кс 2
32..Кувырок назад.	Сов ерш енст		Метапредметные: находить ошибки, отбирать способы		
33.Стойки.	Ком	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад	<b>Предметные: Уметь</b>	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык	К о
34. «Мост»	Ком	в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	М- п ле кс 2
35-36.Кувырок назад в полушпагат.	Уче тны й	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Технически правильно выполнять упражнения производить самооценку технике выполнения	Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	%
37-38.Кувырок назад в стойку ноги врозь.				Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними	
39-40.Комбинация из3 элементов.					
41-42. Комбинация из 5 элементов.					
43-44.Комбинация					

#### Спортивные игры ( ч )

Волейбол ( ч )	Про хож ден ие нов ого	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	К о м - п л е кс 3
45. Стойки и передвижения.	Сов ерш енст				
46. Передача мяча сверху двумя руками над собой	Сов ерш енст				
47. Передача мяча в парах	Ком	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	К о м - п л е кс 3
48. Передача мяча в парах через сетку	Сов ерш енст				
49. Нижняя прямая подача	Сов ерш енст				
50. Прием двумя руками снизу в парах	Сов ерш енст вова ния				
51. Прием мяча двумя снизу после	Сов ерш енст вова	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	К о м

подачи	Комплексный	Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	правилам	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	
52. Нижняя прямая подача			Метапредметные: Технически правильно		
53. Передача мяча снизу двумя руками через сетку	Совещательный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  Метапредметные: производить самооценку выполнения технических приемом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплексный
54. Передача мяча сверху через сетку.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  Метапредметные: применять технические приемы в игре	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Комплексный
55. Прямой нападающий удар.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам  Метапредметные: производить самооценку выполнения технических приемом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплексный
56. Нападающий удар после подбрасывания.					3
57. Прием, подача, удар.					

62. Прямой нападающий удар	Совещательный	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
63. Прием, передача, удар	Совещательный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	
64. Нападающий удар	Совещательный				

после передачи.	Сове рше нст- вова ния			Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
65. Тактика нападения.				
66. Игра по упрощенным правилам.				
Баскетбол (19 ч)	Изу чен ие	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
67. Стойки и передвижения	Ком бини ро-			
68. Повороты с мячом	Ком бини ро-			
69. «Два шага» бросок двумя снизу.	Ком бини ро- ванн ый	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Проявлять положительные качества личности и управлять своими
70. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.				
71. Передача мяча одной рукой от плеча.	Ком бини ро- ванн ый	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
72. Ведение мяча с разной высотой отскока.				

		мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		ной высотой отскока и изменением направления	
73. Ведение мяча в движении с изменением направления.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Коммуникативные
74. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Коммуникативные
75. Быстрый прорыв.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	Коммуникативные
76. Быстрый прорыв (2 x 1)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	Коммуникативные
77. Учебная игра.	Комбинированный			Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Личностные
78. Учебная игра.	Комбинированный			Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	Коммуникативные

Передача мяча в тройках	Изучение	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам		К О М
Передача мяча в тройках со сменой места	Комбинированный	лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять	
Бросок мяча в движении одной рукой	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1,	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	К О М
Перехват мяча	Комбинированный	3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Штрафной бросок,	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей	К О М - П Л Е
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	К О М - П Л Е
Штрафной бросок, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	К О М - П Л Е

Ведение мяча с пассивным		лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении	<i>Предметные: Уметь</i> играть в баскетбол по	Активно включаться в общение со	К О

сопротивлением	Комбинированный	одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра.	упрощенным правилам	сверстниками	М
Перехват мяча	Комбинированный	Развитие координационных способностей	Метапредметные: технически и правильно выполнять	На принципах уважения	П
Игровые задания(2:2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении	<b>Предметные:</b> Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей	К
Нападение быстрым прорывом(2:1,3:1)	Комбинированный	одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).	Метапредметные:		О
Учебная игра	Комбинированный				П
<b>Кроссовая подготовка ( ч )</b>					
Бег по пересеченной местности,( ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные:	: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	К
58. Бег 12 мин	Совещенствованная	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: производить самооценку и оценку одноклассников при	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей	К
59. Бег 14мин	Совещенствованная	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: производить самооценку и	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	К
60. Бег 16мин	Совещенствованная	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные:	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	К
61. Бег 18 мин	Совещенствованная	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Предметные:</b> Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные:		К

83. Бег по пересеченной местности	Совещенствованная	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Активно включаться в общение со сверстниками На принципах уважения	
84. Преодоление препятствий на шагиванием.	Совещенствованная	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	
85. Преодоление препятствий прыжком.	Совещенствованная	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей	

86. Равномерный бег 20 мин.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять
87. Бег 2000м	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20	Без учета времени

**Легкая атлетика (10 ч)**

Спринтерский бег. (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
88. Высокий старт.		ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
89. Челночный бег (3 x 10)	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциям
90. Бег по дистанции.	Совершенствования	Высокий старт (20 40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам

62. Финиширование	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью Метапредметные: находить ошибки при	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
63. Бег на результат	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	Предметные: Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
Прыжок в длину. Метание малого мяча ()		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие		



64. Прыжок с 9-11 беговых шагов	Комбинированный	скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	дальность с разбега	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	И с п л е н с 4
65. Метание мяча с 3-5 шагов в коридор		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия		
66. Приземление					
67. Прыжок в длину.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Предметные: Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	И с п л е н с
68. Метание на дальность.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых		И с п л е н с

97. Обучение ударам битой по мячу		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<p><b>Уметь:</b> подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	К о м п л е к с 4
-----------------------------------	--	--	--	---	---

<p>98. Обучение ударам битой по мячу «прямо»</p> <p>99-100. Обучение ударам битой по мячу «прямо»</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p><b>Уметь:</b> метать мяч на дальность в парах. : подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Осваивать их самостоятельно , выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Комплекс 4</p>
	<p>Комбинированный</p>	<p>Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание и удары битой по мячу</p>	<p><b>Уметь:</b> подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно , выявлять и устранять типичные</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Комплекс 4</p>
<p>101 . Обучение ударам битой по мячу «влево»</p> <p>102. . Обучение ударам битой по мячу «вправо»</p>		<p>Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание и удары битой по мячу</p> <p>ОРУ. Передачи мяча в четвертках. Специальные беговые упражнения. удары сверху</p>	<p><b>Уметь:</b> подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно , выявлять и устранять типичные</p> <p><b>Уметь:</b> метать мяч на дальность в парах. подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Описывать технику освоенных игровых</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстника</p>	<p>Комплекс 4</p>

	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность, подбрасывать мяч, ударять битой по мячу.		Комплекс 4
--	-----------------	-------------------------------------	---	--	------------

