
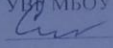



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  /Болбашева Е.А./</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 20<u>19</u>г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ с. Садовка  /Степанова В.Е./</p> <p>«<u>25</u>» <u>08</u> 20<u>19</u>г.</p>	<p>«Утверждено» Руководитель МБОУ СОШ с. Садовка  Чашкина О.В./</p> <p>Приказ № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 20<u>19</u>г.</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре в 7 классе

Барановой Любовь Ивановны, I категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«30» 08 2019г.

2019-2020 учебный год

Учебный предмет «Физическая культура» определен в ФГОС нового поколения, как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010г.) и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. «Вентана-Граф», Москва 2012год, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897

Учебник «Физическая культура»: 5-7 классы: учебник образовательных учреждений \ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М. : Вентана-Граф,2013.

**При составлении данной рабочей программы
были учтены требования официальных нормативных документов:**

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Учебник предназначен для изучения основных сведений о физической культуре и спорте, о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. Предложены различные техники и комплексы упражнений для самостоятельной организации оздоровительно-физкультурной деятельности.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в

соответствии с программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в рабочей программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Уроки рассчитаны на три занятия в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

-формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

-формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их использование в процессе самостоятельных занятий;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями;

- формирование двигательных навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;

- формирование умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи; - содействие достижению гармоничного развития школьников;

- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Знание о физической культуре.
2. Организация здорового образа жизни.
3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
5. Спортивно-оздоровительная деятельность

В разделе спортивно-оздоровительная деятельность, в спортивных играх баскетбол заменен волейболом. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен традициями школы и района. Повышает мотивацию учащихся, т.к. в районе проводятся соревнования только по волейболу.

Знания о физической культуре.

Древни Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.

Организация здорового образа жизни.

Показатели здоровья человека. Понятие здоровье. Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина роста, их соотношение. Резервы здоровья.

Планирование занятий физической культурой.

Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.

Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижение строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекал назад, кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоем на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (на выносливость до 4мин, на короткие дистанции 60м, бег с ускорением на 30м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность).

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем способом «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1-2 км.

Спортивные игры – волейбол (техника приемов и передач мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками, техника нижней прямой подачи, стойки и передвижение).

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.

Развитие координации: передвижение с изменением направления и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке; подтягивание из положения лежа и виса.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: бег на короткие отрезки из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого и низкого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью.

Освоение учебного процесса будет осуществляться при помощи методов обучения (объяснительно – иллюстративный, проблемный), методов воспитания (традиционно принятый, инновационно - деятельный, проектирования, творческая инвариантность, рефлексивный), методов развития двигательных навыков (стандартный, переменный, игровой, соревновательный), форм организации учебной деятельности (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Формы и виды контроля.

Предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

Личностные результаты предмета «Физическая культура» отражают следующее:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоение социальных норм и правил поведения; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.
- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; находить общее решение и разрешать конфликт на основе согласия, формулировать, отстаивать свое мнение.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при легких травмах.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений.
- Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «здоровье», «резервы здоровья»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», раскрывать назначения общей, специальной и спортивной подготовки;
- объяснять технику выполнения двигательных действий и приемы изучаемые в соответствии с учебной программой; называть способы выбора упражнений для развития двигательных качеств;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- называть признаки крепкого здоровья, правильной осанки, основные меры профилактики травматизма;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, упражнения физкультминуток;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- выполнять игровые действия в волейболе
- демонстрировать ходьбу на лыжах, спуски, подъемы.

Учащиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- соблюдать правила безопасности и применять на практике;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в волейбол, подвижные игры;
- составлять планирование занятий физической культурой – описывать план занятий, объяснять зависимость цели самостоятельных занятий и индивидуальных особенностей, объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание.

Тематическое планирование

№ уроков	Тема урока	Элементы содержания	Универсальные	Дата проведения
----------	------------	---------------------	---------------	-----------------

			учебные действия	план	факт
1	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Быстро по местам», «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ при занятиях на улице.	Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
2-3		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки» «Класс, смирно!». Прыжки в длину. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных и координационных способностей Презентация «Олимпийские игры в древности».	П. Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
4		Разновидности ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Низкий старт. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». Строевые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Понятие «Физическая подготовленность»	П. Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
5		Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Низкий старт. Бег 60м. Развитие скоростных и координационных способностей.	П. Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и	

		Беседа «Общая физическая подготовка»	задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни		
6		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Бег с высоким подниманием бедра. Низкий старт. Бег 60м. Развитие скоростных и координационных способностей.	П. Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет изменения показателей развития физических качеств Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
7		Прыжок в длину с разбега. Бег в среднем темпе 3 мин. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей.	П. Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет изменения показателей развития физических качеств Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
8 - 9	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Бег в среднем	П. Иметь представление о технике метания мяча, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в		

		темпе 4мин. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
10		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Бег в среднем темпе 4 мин. Линейная эстафеты с этапом 60м. Развитие скоростно-силовых способностей.	П. Иметь представление о технике метания мяча, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
11-12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	П. Иметь представление о технике равномерного бега, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
13-14		Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	П. Иметь представление о технике равномерного бега, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение		

			окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
15-16	Спортивные игры	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча в стену. Эстафеты и игровые упражнения с мячом. Развитие координационных способностей.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, соблюдать правила игры, выполнять перемещения. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
17-18		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». Развитие координационных способностей.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, выполнять передвижения, технические приемы. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
19-20		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Развитие координационных способностей.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, выполнять действия с мячом. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
21-22		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, передвигаться, принимать и передавать мяч, М. Планирование общей цели и пути их		

		руками над собой. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
23-24		Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, знать технику приема и передачи мяча, способы передвижения М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
25-26	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекат в перед. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	П. Иметь представление о кувырке вперед и стойке на лопатках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
27-28		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги из стойки на лопатках перекал вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	П. Иметь представление о кувырке вперед и стойке на лопатках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
29-30		Перестроение из одной шеренги в две	П. Иметь представление о кувырке вперед и стойке на лопатках, организовать		

		и в три. Строевые команды. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги из стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Беседа «Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики».	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
31-32		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Разучить акробатическое соединение. ОРУ. Упражнения на формирование правильной осанки Подвижная игра «Фигуры». Развитие гибкости. Влияние осанки на здоровья.	П. Иметь представление о кувырке вперед и стойке на лопатках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
33-34		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Акробатическое соединение ОРУ. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Светофор». Развитие гибкости. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	П. Иметь представление о кувырке вперед и стойке на лопатках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
35	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Строевые команды. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание на перекладине из вися. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	П. Иметь первоначальное представление о том, какие варианты висов существует, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической палкой и подвижной игры. М. принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности.		

36		<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Строевые команды. Лазание оп гимнастической стенке. Вис прогнувшись и согнувшись. Подтягивание из вися. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей гибкости. Цель выполнения физкультурминуток. Комплекс упражнений для расслабления мышц рук.</p>	<p>П. Иметь первоначальное представление о том, какие варианты висов существует, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических палкой и подвижной игры. М. принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности</p>		
37		<p>Построение в одну и две шеренги. Строевые команды. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Вис согнувшись и прогнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для снятия утомления глаз.</p>	<p>П. Иметь первоначальное представление о том, какие варианты висов существует, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с предметами и подвижной игры. М. принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности</p>		

38-39	Упражнения в равновесии, лазание	ОРУ для формирования правильной осанки. Лазание по канату. Упражнения в равновесии: ходьба, по рейке скамейки с различным положением рук и ног; расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений для снятия общего мышечного утомления.	П. Иметь представление о лазание по канату, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки для формирования правильной осанки и подвижной игры. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение. Л. . Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		
40-41		ОРУ для формирования правильной осанки.. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упор, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по канату. Упражнения в равновесии – ходьба по низкому бревну с различным положением рук иног. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	П. Иметь представление о лазание по канату, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки для формирования правильной осанки и подвижной игры. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение. Л. . Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		
42		. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну перешагивая через мячи, повороты на носках. Подтягивание из вися лежа Развитие координационных способностей. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой	П. Иметь представление о лазание по канату, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение. Л. . Развитие мотивов учебной деятельности и		

			осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		
43-44		Строевые команды. Перестроение. Комбинация на бревне: ходьба на носках, поворот, ходьба со взмахом ног и различным положением рук. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Оценка индивидуальных особенностей организма.	П. Иметь представление о лазание по гимнастической стенке, упражнении в равновесии на гимнастической скамейке, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		
45-46		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Комбинация на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей. Ведение дневника занятий.	П. Иметь представление о лазание по гимнастической стенке, упражнении в равновесии на гимнастической скамейке, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетического вкуса, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		
47	Лыжная подготовка	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда и инвентарь во время занятий по лыжам.	П. Иметь представление о лыжах, их эксплуатации, о том, какую одежду следует носить, о влиянии лыжной подготовки на организм, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать навыки сотрудничества со сверстниками в		

			разных социальных ситуациях.		
48 -49		<p>Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег и одевание крепления. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.</p>	<p>П. Иметь представление о передвижении на лыжах попеременным и одновременным ходами, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>		
50-51		<p>Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км</p>	<p>П. Иметь представление об оказании помощи при обморожении, передвижении попеременным и одновременным ходами, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие этического чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>		
52		<p>Повороты переступанием на месте. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции медленным темпом до 1км. Круговая эстафета до 60м.</p>	<p>П. Иметь представление о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие этического чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>		

53-54		<p>Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции медленным темпом до 2км. Круговая эстафета до 60м.</p>	<p>П. Иметь представление о передвижении на лыжах расстояния 2км, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>		
55-56		<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе с применением лыжных ходов.</p>	<p>П. Иметь представление о значении лыжного спорта, распределении сил на дистанции, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>		
57-58		<p>Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 2км. Игра «Смелее с горки»</p>	<p>П. Иметь представление о правильном распределении сил на дистанции, спуска с уклона, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать этических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>		
59-60		<p>Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>П. Иметь представление подъема и спуска с уклона, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный</p>		

			<p>контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать этических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
61 -62		<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Встречная эстафета с этапом 100м. Игра «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции 1км.</p>	<p>П. Иметь представление о передвижении на лыжах попеременным и одновременным ходами, спуска с уклона, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать этических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
63 -64		<p>Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом 60м.</p>	<p>П. Иметь представление о лыжных ходах, преодоление дистанции 1 км на лыжах. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. . Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие этического вкуса, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.</p>		
65 -66		<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1км. Круговая эстафета с этапом 60м</p>	<p>П. Иметь представление о лыжных ходах, преодолевать дистанцию 1 км на лыжах. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p>М. . Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие этического вкуса,</p>		

			доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.		
67 -68		Подъем ступающим шагом и спуск с уклона в основной стойке. Игра «Попади в ворота» Прохождение дистанции 1км.	П. Иметь представление о передвижении лыжными ходами, спуска с уклона, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебные действия, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развивать этических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни		
69	Спортивные игры	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». Развитие координационных способностей.	П. Иметь представление о передвижениях, приемах и передачи мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества.		
70 -71		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	П. Иметь представление о передачи и приеме мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества.		
72		Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра	П. Иметь представление о технике передачи и приема мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой.		

		«Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
73 -74		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». Развитие координационных способностей.	П. Иметь представление о технике передвижения, передачи мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
75 -76		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Развитие координационных способностей.	П. Иметь представление о технике передвижения в стойке волейболиста, передачи мяча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из		

			спорных ситуаций..		
77		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	П. Иметь представление о технике приема и передачи мяча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
78 -79		ОРУ со скакалкой. Бег 10м из различного старта. Челночный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника безопасности при прыжках в высоту. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей Игра «Прыжки по кочкам»	П. Иметь представление о технике прыжка в высоту, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
80 -81		ОРУ на месте. Медленный бег 3мин. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие координационных способностей и выносливости.	П. Иметь представление о прыжках в высоту, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно		

			оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
81 -82		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	П. Иметь представление о приеме и передачи мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
83-84		ОРУ в движении. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	П. Иметь представление о технике подачи мяча, передачи мяча в парах. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
85-86		ОРУ. Нижняя подача. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча	П. Иметь представление о технике приема и передачи мяча. организовывать		

		снизу двумя рука в парах. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой. М. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..		
87		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, владеть техникой приемов и передач мяча. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
88		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя подача мяча. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, знать технику выполнения передач и приемов. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
89		ОРУ в движении. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, преобразовывать и выполнять технические действия. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей		

		Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни		
90		ОРУ. Нижняя подача. Прием и передача мяча в парах через сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	П.Перерабатывать полученную информацию и делать выводы, знать технические приемы. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни, адекватно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками		
91	Бег на короткие и длинные дистанции	ОРУ в движении. Бег коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3x10м. Игра «Салки догонялки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	П. Знать различие длины шагов бега и где их применять. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением, техника выполнения челночного бега. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни, адекватно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками		
92		Теоретические сведения. Показатели здоровья. Понятие «здоровья». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: ЧСС, частота дыхания.	П.Знать понятия о здоровье Показатели здоровья. М. Планирование общей цели и пути их реализации, оценка собственного поведения и поведение партнера, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей Л. Ориентация на успех в учебной деятельности, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности, освоение правил здорового и безопасного образа жизни, адекватно включатся в общение и взаимодействие со		

			сверстниками		
93-94	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Низкий старт. Бег 60м. Линейная эстафета с этапом 50м. Челночный бег. Бег в среднем темпе 4мин. Развитие скоростных и координационных способностей. Т.Б. при беге.	Предметные: организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки. Приобретения опыта в беге на средние и длинные дистанции. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
95-96		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Низкий старт Бег 60м. Челночный бег. Прыжки по разметкам. Бег в среднем темпе 4 мин. Игра «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей	Предметные: формирование умений вести наблюдения за динамикой своих физических качеств, расширять двигательный опыт, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
97	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега.. ОРУ. Игра «Прыжки по кочкам». Круговая эстафеты с этапом 60м. Медленный бег 4мин. Развитие скоростных и выносливости.	П. Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет изменения показателей развития физических качеств Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
98		Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов.	П. Иметь представление о технике прыжка в		

		<p>Многоскоки. ОРУ. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростных и координационных способностей Режим дня и личная гигиена.</p>	<p>длину с разбега, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет изменения показателей развития физических качеств Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>		
99		<p>Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место». Бег 1000м. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>П. Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет изменения показателей развития физических качеств Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>		
100		<p>Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2м) с расстояния в 4-5м. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила поведения на водоемах</p>	<p>П. Иметь представление о технике метания мяча, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
101	Метание мяча	<p>Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2м) с расстояния в 4-5м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Тест – прыжок в</p>	<p>П. Иметь представление о технике метания мяча, демонстрировать прыжок с места. организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных</p>		

		длина с места. Развитие скоростно - силовых способностей	игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
102		Метание малого мяча на дальность. Игра «Точно в мишень». Подвижные игры с мячом и бегом. Двигательный режим во время каникул. Развитие скоростно - силовых способностей	П. Иметь представление о технике метания мяча, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. М. Определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

Перечень учебно-методического комплекса и материально-технического обеспечения

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Наименование учебно-методического обеспечения	Кол-во
Гимнастика. Спортивный зал.	1	Программа «Физическая культура» 5-9 классы Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М.: Вентана-Граф, 2013. – электрон. опт. Диск.	
-стенка гимнастическая	4	Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов – М. : Вентана-Граф, 2013	
-бревно гимнастическое высокое - брусья параллельные и разновысокие	1 2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета	Комплекты тематических заданий, дидактические карточки
-маты гимнастические	10	Научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	
- коврики	10		
-перекладина низкая	1	Методические издания по физической культуре для учителя	Методические пособия, журнал «Физическая культура»
-конь гимнастический	1		
-козел гимнастический	1		
- мостик гимнастический	2		
-канат для лазания	2	Тесты по физической культуре и спорту	
-скамейка гимнастическая жесткая	3	Журнал «Физическая культура в школе»	
-набор гантелей	12 пар		
-скакалки гимнастические	18		
-палки гимнастические	15 пар		
-обруч гимнастический	16		
Легкая атлетика:			

-планка для прыжков в высоту	2		
-стойки для прыжков в высоту	4		
-флажки разметочные на опоре	8		
-рулетка измерительная	1		
-мячи для метания (резиновые)	18		
-яма для прыжков в длину	1		
-сектор для метания	1		
-дорожка беговая	1		
-площадка с полосой препятствий	1		
Лыжная подготовка.			
-лыжи	20		
-палки лыжные	20		
-ботинки лыжные	20		
-секундомер	1		
Спортивные игры:			
-волейбольная площадка	1		
-волейбольные мячи	12		
-баскетбольные мячи	15		
-мячи футбольные	7		
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования			
Пришкольный стадион			