Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

-«Полуяновская средняя общеобразовательная школа»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

для 7 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

с ФГОС ООО Составитель программы: Таштимирова Луиза Валиулловна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

д.Полуянова

2019 год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; 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, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |
| 1 | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Дневник самоконтроля. | 1 |
|  | **Легкая атлетика, 9 часов, «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6 часов** | **15** |
| 1 | Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт.  | 1 |
| 2 | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Повышение работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  | 1 |
| 3 | Физическая культура как явление культуры, исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе. Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.  | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию.  | 1 |
| 5 | Содержательные основы здорового образа жизни, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Круговая силовая тренировка.  | 1 |
| 6 | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.  | 1 |
| 8 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Скоростно-силовая работа.  | 1 |
| 9 | Тестирование уровня физической подготовленности. Классификация физических упражнений по их функциональной направленности | 1 |
| 10 | Базовые понятия и термины физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Прыжковые упражнения.  | 1 |
| 11 | Развитие силы рук.  | 1 |
| 12 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения.  | 1 |
| 13 | Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 14 | Содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, планирование режима дня и учебной недели. Развитие мышц брюшного пресса.  | 1 |
| 15 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения.  | 1 |
|  | **Спортивные игры, 10 часов, ГТО, 4 часа** | **14** |
| 1 | Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.  | 1 |
| 2 | Олимпийские игры древности и современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр.Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 3 | Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Круговая силовая тренировка.  | 1 |
| 4 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.  | 1 |
| 5 | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног.  | 1 |
| 6 | Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Скоростно-силовая работа с утяжелениями.  | 1 |
| 7 | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.  | 1 |
| 8 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 9 | Физические упражнения по их функциональной направленности, планирование их последовательности и дозировки в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Развитие силы верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 10 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок.  | 1 |
| 11 | Характеристика баскетбола. Техника передвижения.  | 1 |
| 12 | Восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Круговая силовая тренировка. | 1 |
| 13 | Техника передвижения. Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча Ведение мяча.  | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.  | 1 |
|  | **Гимнастика, 16 часов, ГТО, 9 часов** | **25** |
| 1 | Техника безопасности. История гимнастики.  | 1 |
| 2 | Основные этапы развития физической культуры в России. Организующие команды и приемы. Развитие координации.  | 1 |
| 3 | Тренировка в подтягивании.  | 1 |
| 4 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 5 | Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнение их с возрастными стандартами, контроль особенностей их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Акробатические упражнения. | 1 |
| 6 | Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Силовой тренинг. | 1 |
| 7 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 8 | ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности.  | 1 |
| 9 | Развитие силы рук.  | 1 |
| 10 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | 1 |
| 11 | Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 12 | Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 13 | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».  | 1 |
| 14 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Обучение лазанию по канату в три приема.  | 1 |
| 15 | Техника попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 16 | Обучение упражнению в равновесии.  | 1 |
| 17 | Обучение технике преодоления препятствий.  | 1 |
| 18 | Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.  | 1 |
| 19 | Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.  | 1 |
| 20 | Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, индивидуальная нагрузка с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Силовая подготовка. | 1 |
| 21 | Техника конькового хода.  | 1 |
| 22 | Обучение технике упражнений развития гибкости.  | 1 |
| 23 | Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике на спортивных снарядах.  | 1 |
| 24 | Совершенствование техники конькового хода.  | 1 |
| 25 | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.  | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Самонаблюдение и самоконтроль.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка, 12 часов, ГТО, 6 часов** | **18** |
| 1 | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 2 | История лыжного спорта.  | 1 |
| 3 | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Бег на лыжах в среднем темпе. | 1 |
| 4 | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.  | 1 |
| 5 | Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.  | 1 |
| 6 | Совершенствование техники классического хода.  | 1 |
| 7 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.  | 1 |
| 8 | Обучение тактике движения в равномерном темпе.  | 1 |
| 9 | Прохождение дистанции 4000-5000 м.  | 1 |
| 10 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.  | 1 |
| 11 | Овладение техникой подъема «елочкой». Выполнение спусков и торможения с пологого склона | 1 |
| 12 | Темповая работа.  | 1 |
| 13 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением.  | 1 |
| 14 | Обучение подъему «скользящим шагом».  | 1 |
| 15 | Повторная тренировка по кругу 500м.  | 1 |
| 16 | Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности.Обучение технике спуска в низкой стойке.  | 1 |
| 17 | Обучение подъему в гору «елочкой».  | 1 |
| 18 | Ускорения отрезков 100-200 м.  | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Физическое развитие человека.  | 1 |
|  | **Спортивные игры, 9 часов, ГТО, 4 часа** | 13 |
| 1 | Ведение мяча по сигналу. ИОТ-020-16 | 1 |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Обучение ведению мяча правой и левой рукой. ИОТ-020-16 | 1 |
| 3 | Бег в легком темпе. ИОТ-020-16 | 1 |
| 4 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. ИОТ-020-16 | 1 |
| 5 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. ИОТ-020-16 | 1 |
| 6 | Занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Бег в среднем темпе. | 1 |
| 7 | Обучение основным приемам игры в баскетбол. ИОТ-020-16 | 1 |
| 8 | Судейство по одному из осваиваемых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол). Обучение технике броска. | 1 |
| 9 | Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16 | 1 |
| 10 | Освоение командных взаимодействий. ИОТ-020-16 | 1 |
| 11 | Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. | 1 |
| 12 | Упражнения на развитие взрывной силы.  | 1 |
| 13 | Учебная игра.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика, 8 часов, ГТО, 5 часов** | 13 |
| 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах.  | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 3 | Занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Скоростно-силовая работа с утяжелениями. | 1 |
| 4 | Прыжок в высоту.  | 1 |
| 5 | Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Способы прыжков в высоту. | 1 |
| 6 | Бег с ускорениями. Туристические походы  | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту на результат.  | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат.  | 1 |
| 9 | Исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 10 | Передача эстафетной палочки.  | 1 |
| 11 | Преодоление естественных и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Виды эстафет. | 1 |
| 12 | Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ускорение отрезков 100-200 м.  | 1 |
| 13 | Обучение бегу на выносливость.  | 1 |
|  **Итого за 1 четверть** | **24** |
|  **Итого за 2 четверть** | **24** |
|  **Итого за 3 четверть** | **30** |
|  **Итого за 4 четверть** | **24** |
|  **Итого:** | **102** |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **№ в теме** | **Дата** | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** |
| **Знания о физической культуре, 1 час** |
| 1 | 1 |  |  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Дневник самоконтроля. | Открытие новых знаний, лекция | - знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики |
| **Легкая атлетика, 9 часов, ГТО, 6 часов** |
| 2 | 1 |  |  | Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт.  | Открытие новых знаний, практикум | - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений- знать историю легкой атлетики- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. |
| 3 | 2 |  |  | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Повышение работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Комплекс упражнений на развитие гибкости.  | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие гибкости;-составлять для себя комплекс упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Повышать работоспособность в процессе трудовой и учебной деятельности;-выполнять упражнения с полной амплитудой. |
| 4 | 3 |  |  | Физическая культура как явление культуры, исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе. Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.  | Общеметодологической направленности, практикум | - осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; |
| 5 | 4 |  |  | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию.  | Рефлексия, зачет | - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность- бегать с максимальной скоростью 60м |
| 6 | 5 |  |  | Содержательные основы здорового образа жизни, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Круговая силовая тренировка.  | Общеметодологической направленности, практикум | - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;-знать особенности метода круговой тренировки;-подбирать силовые упражнения;-осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью. |
| 7 | 6 |  |  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения.  | Общеметодологической направленности, практикум, зачет | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат- овладеть организаторскими умениями |
| 8 | 7 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.  | Общеметодологической направленности, практикум | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей-  бегать в равномерном темпе до 10 мин- овладеть организаторскими умениями |
| 9 | 8 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Скоростно-силовая работа.  | Открытия новых знаний, практикум | - Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;-знать что такое взрывная и скоростная сила;-выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 10 | 9 |  |  | Базовые понятия и термины физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Тестирование уровня физической подготовленности.  | Рефлексия, зачет | - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;- раскрывать значение легкоатлетических упражнений;- самостоятельно проводить разминку;- выполнять тесты;- овладеть организаторскими умениями. |
| 11 | 10 |  |  | Прыжковые упражнения.  | Открытие новых знаний, лекция, практикум, |  - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 12 | 11 |  |  | Развитие силы рук.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук;-осваивать новые упражнения для развития силы рук;-самостоятельно выполнять упражнения. |
| 13 | 12 |  |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат;- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м. |
| 14 | 13 |  |  | Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей ИОТ-018-16. | Общеметодологической направленности, практикум | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений- демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений |
| 15 | 14 |  |  | Содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, планирование режима дня и учебной недели. Развитие мышц брюшного пресса.  | Общеметодологической направленности, практикум | -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;-осваивать упражнения для развития мышц брюшного пресса;-самостоятельно выполнять упражнения;-демонстрировать технику силовых упражнений. |
| 16 | 15 |  |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Развивающего контроля, практикум | - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат- знать правила соревнований по метанию- овладевать техникой длительного бега |
| **Спортивные игры, 10 часов, ГТО, 4 часа** |
| 17 | 1 |  |  | Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | - знать технику безопасности; - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов- владеть основными приемами игры в волейбол |
| 18 | 2 |  |  | Олимпийские игры древности и современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. ИОТ-020-16. | Открытие новых знаний, практикум | - Знать Олимпийские игры древности и современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр.- овладеть стойками игрока. |
| 19 | 3 |  |  | Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;- знать особенности метода круговой тренировки;-подбирать силовые упражнения;-осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью. |
| 20 | 4 |  |  | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук |
| 21 | 5 |  |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног |
| 22 | 6 |  |  | Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями;-знать что такое взрывная и скоростная сила;-выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; |
| 23 | 7 |  |  | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ИОТ-020-16 | Открытия новых знаний, практикум | - осваивать комбинации по технике владения мячом- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки |
| 24 | 8 |  |  | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки- выполнять правила игры- овладевать терминологией |
| 25 | 9 |  |  | Физические упражнения по их функциональной направленности, планирование их последовательности и дозировки в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Развитие силы верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых способностей.  | Развивающего контроля, практикум | - выполнять и объяснять технику выполнения упражнений.- овладевать терминологией- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; |
| 26 | 10 |  |  | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум, интегрированный урок с историей | - выполнять и объяснять привила игры- овладевать терминологией- осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды- раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. |
| 27 | 11 |  |  | Характеристика баскетбола. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, лекция, практикум | - изучать историю баскетбола- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |
| 28 | 12 |  |  | Восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Круговая силовая тренировка.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать особенности метода круговой тренировки;-подбирать силовые упражнения;-осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; |
| 29 | 13 |  |  | Техника передвижения. Ловля и передача мяча. ИОТ-020-16 | Открытия новых знаний, практикум | Техника передвижения. Ловля и передача мяча |
| 30 | 14 |  |  | Ловля и передача мяча Ведение мяча. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах- описывать технику ведения мяча |
| **Знания о физической культуре, 1 час** |
| 31 | 1 |  |  | Выбор упражнений и составление инд. комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.  | Открытия новых знаний, практикум | - характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня- составлять инд. Комплексы |
| **Гимнастика, 16 часов, ГТО, 9 часов** |
| 32 | 1 |  |  | Техника безопасности. История гимнастики.  | Открытия новых знаний, лекция | - четко выполнять организующие команды и приемы |
| 33 | 2 |  |  | Основные этапы развития физической культуры в России. Организующие команды и приемы. Развитие координации.  | Открытие новых знаний, практикум | - Знать основные этапы развития физической культуры в России. - Знать организующие команды и приемы.- осваивать упражнения по развитию координации- Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. |
| 34 | 3 |  |  | Тренировка в подтягивании.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать технику выполнения норматива ГТО подтягивания из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладинах;-выполнять упражнения на развитие силы мышц рук;-соблюдать гигиену на занятиях физической культуры. |
| 35 | 4 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | Открытие новых знаний, практикум | - осваивать простые висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости |
| 36 | 5 |  |  | Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнение их с возрастными стандартами, контроль особенностей их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Акробатические упражнения.  | Открытие новых знаний, практикум | - четко выполнять строевые приемы- выполнять перекаты- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; |
| 37 | 6 |  |  | Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Силовой тренинг.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать базовые понятия силового тренинга;-осваивать новые силовые упражнения;-соблюдают правила гигиены и профилактики травматизма.- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; |
| 38 | 7 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | Общеметодологической направленности, практикум | - осваивать смешанные висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости- оказывать страховку и помощь во время занятий |
| 39 | 8 |  |  | ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности.  | Общеметодологической направленности, практикум | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости- описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед |
| 40 | 9 |  |  | Развитие силы рук.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук;-выполнять упражнения для развития силы рук;-самостоятельно выполнять упражнения. |
| 41 | 10 |  |  | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | Общеметодологической направленности, практикум | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом,- описывать и демонстрировать технику кувырка назад,- описывать и демонстрировать технику опорного прыжка,- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. |
| 42 | 11 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.  | Общеметодологической направленности, практикум | демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом- демонстрировать смешанные висы и упоры |
| 43 | 12 |  |  | Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Упражнения на развитие гибкости.  | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие гибкости;-составлять для себя комплекс упражнений;-выполнять упражнения с полной амплитудой.- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; |
| 44 | 13 |  |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».  | Общеметодологической направленности, практикум | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| 45 | 14 |  |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Обучение лазанию по канату в три приема.  | Открытие новых знаний, практикум | - Знать что такое двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. - Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. -ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату |
| 46 | 15 |  |  | Техника попеременного двухшажного хода.  | Общеметодологической направленности, практикум | -совершенствовать технику попеременного двухшажного хода;-знать особенности лыжного спорта;-соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 47 | 16 |  |  | Обучение упражнению в равновесии.  | Открытие новых знаний, практикум | Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. |
| 48 | 17 |  |  | Обучение технике преодоления препятствий. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. |
| 49 | 18 |  |  | Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -совершенствовать технику одовременного бесшажног и одношажного ходов;-соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки;-знать отличия между лыжными ходами.  |
| 50 | 19 |  |  | Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика |
| 51 | 20 |  |  | Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, индивидуальная нагрузка с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Силовая подготовка.  | Общеметодологической направленности, практикум | - Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;- работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. |
| 52 | 21 |  |  | Техника конькового хода.  | Общеметодологической направленности, практикум | -знать отличия конькового хода от классического;-совершенствовать технику конькового хода;-уметь правильно подбирать одежду и инвентарь для занятий лыжной подготовкой. |
| 53 | 22 |  |  | Обучение технике упражнений развития гибкости. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу. |
| 54 | 23 |  |  | Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Упр. на координ. Развитие гибкости. |
| 55 | 24 |  |  | Совершенствование техники конькового хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить дистанцию различным способом конькового хода в зависимости от условий лыжни;-знать виды конькового хода;-совершенствовать технику конькового хода. |
| 56 | 25 |  |  | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16 | Рефлексии, зачет | Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу. Эстафеты. Аэробика. |
| **Знания о физической культуре, 1 час** |
| 57 | 1 |  |  | Самонаблюдение и самоконтроль. ИОТ-049-16 | Развивающего контроля, практикум |  характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности- пользоваться таблицами показателей ЧСС- вести дневник самонаблюдения |
| **Лыжная подготовка, 12 часов, ГТО, 6 часов** |
| 58 | 1 |  |  | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. |
| 59 | 2 |  |  | История лыжного спорта. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, лекция | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. |
| 60 | 3 |  |  | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Бег на лыжах в среднем темпе.  | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь чувствовать свой темп во время прохождения дистанции;-совершенствовать технику лыжных ходов;-соблюдать гигиену на занятиях лыжной подготовки.- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |
| 61 | 4 |  |  | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. |
| 62 | 5 |  |  | Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. |
| 63 | 6 |  |  | Совершенствование техники классического хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить дистанцию с изменением классического хода в зависимости от условий лыжни;-знать виды классического хода;-совершенствовать технику классического хода. |
| 64 | 7 |  |  | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. |
| 65 | 8 |  |  | Обучение тактике движения в равномерном темпе. ИОТ-019-16 | Развивающего контроля, практикум | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. |
| 66 | 9 |  |  | Прохождение дистанции 4000-5000 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь тактически правильно проходить дистанцию 4000-5000 м;-чувствовать свой темп при прохождении дистанции;-совершенствовать технику лыжных ходов. |
| 67 | 10 |  |  | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500- 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. |
| 68 | 11 |  |  | Овладение техникой подъема «елочкой». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500- 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. |
| 69 | 12 |  |  | Темповая работа. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь соблюдать одинаковый темп при прохождении нескольких кругов;-совершенствовать технику лыжных ходов;-соблюдать гигиену на занятиях по лыжной подготовке. |
| 70 | 13 |  |  | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. ИОТ-019-16 | Развивающего контроля, практикум | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. |
| 71 | 14 |  |  | Обучение подъему «скользящим шагом». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе |
| 72 | 15 |  |  | Повторная тренировка по кругу 500м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить установленную дистанцию с максимальной скоростью;-чувствовать свой темп при прохождении дистанции;-совершенствовать технику лыжных ходов. |
| 73 | 16 |  |  | Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности. Обучение технике спуска в низкой стойке. | Открытие новых знаний, практикум | - Знать нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности. -Парный старт. Спуск и подъем с горы. |
| 74 | 17 |  |  | Обучение подъему в гору «елочкой». ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Парный старт. Спуск и подъем с горы. |
| 75 | 18 |  |  | Ускорения отрезков 100-200 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь максимально разгоняться на лыжах на короткий отрезок;-проводить самоанализ своего самочувствия;-совершенствовать технику передвижения на лыжах в условиях максимальной скорости. |
| **Знания о физической культуре, 1 час** |
| 76 | 1 |  |  | Физическое развитие человека. ИОТ-049-16 | Развивающего контроля, практикум, интегрированный урок с биологией | - измерять индивидуальные показатели |
| **Спортивные игры, 9 часов, ГТО, 4 часа** |
| 77 | 1 |  |  | Ведение мяча по сигналу. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде. |
| 78 | 2 |  |  | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Обучение ведению мяча правой и левой рукой. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | - Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений;-Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. |
| 79 | 3 |  |  | Бег в легком темпе. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять бег в равномерном темпе;-знать, как развивать выносливость по средством бега;-определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. |
| 80 | 4 |  |  | Обучение поворотам без мяча и с мячом. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. |
| 81 | 5 |  |  | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. |
| 82 | 6 |  |  | Занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Бег в среднем темпе.  | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять бег в равномерном темпе;-знать, как развивать выносливость по средством бега;-определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость.- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций |
| 83 | 7 |  |  | Обучение основным приемам игры в баскетбол.  | Развивающего контроля,практикум | Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. |
| 84 | 8 |  |  | Судейство по одному из осваиваемых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол). Обучение технике броска.  | Открытие новых знаний, практикум | Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель.-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; |
| 85 | 9 |  |  | Скоростно-силовая работа.  | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;-знать что такое взрывная и скоростная сила;-выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 86 | 10 |  |  | Освоение командных взаимодействий.  | Развивающего контроля, практикум | Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. |
| 87 | 11 |  |  | Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.  | Общеметодологической направленности, практикум | Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом.- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; |
| 88 | 12 |  |  | Упражнения на развитие взрывной силы.  | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;-знать что такое взрывная сила;-выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 89 | 13 |  |  | Учебная игра.  | Рефлексии, практикум | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы. |
| **Легкая атлетика, 8 часов, ГТО, 5 часов** |
| 90 | 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах.  | Общеметодологической направленности, практикум, лекция | - Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. - Знать оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)- накладывать повязки- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 91 | 2 |  |  | Прыжок в длину с разбега.  | Открытие новых знаний, практикум | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. |
| 92 | 3 |  |  | Занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Скоростно-силовая работа с утяжелениями.  | Общеметодологической направленности, практикум | - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;-осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями;-знать что такое взрывная и скоростная сила;-выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 93 | 4 |  |  | Прыжок в высоту.  | Открытие новых знаний, практикум | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м |
| 94 | 5 |  |  | Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Способы прыжков в высоту.  | Открытие новых знаний, практикум | техника прыжка в высоту способом «перешагивание»- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; |
| 95 | 6 |  |  | Бег с ускорениями. Дневник по физкультурной деятельности. | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять бег с максимальным ускорением;-знать для выполнения каких нормативов ГТО необходимо развивать скорость;-соблюдать технику безопасности при выполнении ускорений.- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. |
| 96 | 7 |  |  | Прыжок в высоту на результат.  | Развивающего контроля, практикум | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Прыгать в длину с разбега. |
| 97 | 8 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  | Рефлексии, зачет | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Прыгать в высоту с разбега. |
| 98 | 9 |  |  | Исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту. Беговые и прыжковые упражнения.  | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения;-соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;-совершенствовать технику бега.- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; |
| 99 | 10 |  |  | Передача эстафетной палочки.  | Общеметодологической направленности, практикум | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей- овладеть техникой эстафетного бега- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности- вести наблюдение за динамикой своего развития |
| 100 | 11 |  |  | Преодоление естественных и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Виды эстафет.  | Открытие новых знаний,практикум | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей- овладеть техникой эстафетного бега- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности- вести наблюдение за динамикой своего развития- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; |
| 101 | 12 |  |  | Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ускорение отрезков 100-200 м. | Общеметодологической направленности, практикум | -знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью;-совершенствовать технику бега;-проводить самоконтроль при физической нагрузке.- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; |
| 102 | 13 |  |  | Обучение бегу на выносливость.  | Общеметодологической направленности, практикум | - знать историю легкой атлетики - описывать технику прыжковых упражнений-знать технику и особенности бега на выносливость |