**Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5 – 9 классов (автор программы В.И. Лях).

 Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5 – 7 классов под редакцией В.И. Ляха и М. Я. Виленского, И. М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.**

Ученик, окончивший 7 класс, 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 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, правильно го выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой медицинской 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 способностей и возможностей собственного организма;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 полого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы в игры 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, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийский 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального 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 отклонении 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» (ГТО);
* выполнять технико – тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Регулятивные УУД: использование* внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; −планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

*Коммуникативные УУД*: −общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; −общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий; −оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

*Познавательные УУД:* −изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью; −представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***Требования к предметным результатам освоения учебного предмета.***

*Модуль «Легкая атлетика»*

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических

упражнений;

−выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

−выполнять прыжки в длину и высоту;

−выполнять метания малого мяча на дальность;

−преодолевать препятствия, используя прикладно – ориентированные способы передвижения.

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»*

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики»

учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

- выполнять физическую страховку и самостраховку;

−выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

−выполнять акробатические упражнения и комбинации;

−выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

−выполнять упражнения в равновесии;

−выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания;

*Модуль «Спортивные игры»*

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного

предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

−выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи;

ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

−выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные,

групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

−осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

*Модуль «Зимние виды спорта»*

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области)) учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

−выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в

зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

−выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

−выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Модуль « Плавание»*

- соблюдать правила безопасности

- знать основные стили плавания (теория – 1 час)

**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)";2

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;1

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 приёмами 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.1

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

 **Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.Акробатические упражнения и комбинации.Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах**.**

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладноориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости**.**

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений**.**

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты**.**

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений**.**

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости**.**

1. **Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модуля**  | **Количество часов**  | **Основные виды учебной деятельности обучающихся**  |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока | Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современны Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.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.  |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  | Изучается в ходе урока | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентарь и одежда, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 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).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).  |
| 3 | Физическое совершенствование. |  | Физкультурно – оздоровительная деятельность.  |
| 3.1 | Физкультурно – оздоровительная деятельность  | Изучается в ходе урока | 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).* |
| 4  | Спортивно – оздоровительная деятельность | 102 | 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). 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 н 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, всплывание и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  |
| 4.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | Организующие команды и приемы.Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использование гимнастических упражнении и инвентаря. Прыжки со скакалкой.Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев стойка на лопатках. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах с гантелями набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. (мальчики). Упражнения и комбинации гимнастическом бревне гимнастическое скамейке (девочки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110 см).  |
| 4.2 | Легкая атлетика  | 24 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения.Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорениями от 30 до 50 м. скоростной бег до 50 м.Бег на результат 30, 60 м.Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500 – 1000 м.Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивания». Техника метания малого мяча: метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5- 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.Развитие скоростно – силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями, с максимальной скоростью.Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов их различных и.п., в цель и на дальность.  |
| 4.3 | Лыжные гонки | 15 | Российские лыжники на Олимпийский играх. Виды лыжного спорта.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафины.Правила соревнований по лыжным гонкам.Основные средства восстановления.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможения, повороты. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.Упражнения специальной физической и технической подготовки.  |
| 4.4 | Волейбол  | 18 | Техника безопасности на уроках волейбола.Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Техника приема и передачи мяча: передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача через сетку.Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. (6:0).Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. |
| 4.5 | Баскетбол  | 18 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| 4.6 | Прикладная физическая подготовка | Изучается в ходе урока | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползанье; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. |
| 4.7 | Общефизическая подготовка | Изучается в ходе урока. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 4.8 | Специальная физическая подготовка  | Изучается в ходе урока | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 4.9 | Футбол, мини - футбол | 9 | Техника безопасности на уроках по футболу.История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема.Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.Позиционное нападение с изменением позиции игроков.Игры и игровые задания.  |
| 4.10 | Плавание  | 2 | Правила техники безопасности пи занятиях плаванием.Возникновение плавания.Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливание. |
| 4.11 | Туризм  | 1 | Организация и проведение пеших походов.Требования к бережному отношению к природе. |
| 4.12 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | В ходе урока | Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

**Тематическое планирование - 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания**  |
| **1.** | Легкая атлетика | 22 часа | **Физическое воспитание** - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; |
| **2.** | Гимнастика с элементами акробатики | 7 часов  | **Ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. |
| **3.** | Лыжная подготовка | 18 часов | **Духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; |
| **4.** | Спортивные игры: |  | **Патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности; |
|  | волейбол | 8 часов |
|  | баскетбол | 13 часов |
|  | **ИТОГО:** | 68 часов |  |

**Календарно – тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс**

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урока изучения нового материала

Пр. – урок комплексного применения знаний

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний

Закр. – урок закрепления изученного материала

Повт. – урок повторения изученного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание**  | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты (личностные УУД)** | **Механизмы адаптации базового уровня** | **По плану** | **По факту**  |
| **Легкая атлетика – 12 часов баскетбол – 4 часа**  |
| 1(1) | Легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специально беговые упражнения. Русская игра  | Нов. | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специально беговые упражнения. Ускорение 2x60м. старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта». | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактике травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры. | Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетики; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни.  | Предупредить о травматизме во время урока. |  |  |
| 2(2) | Легкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра.  | Закр. | Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3x60м. передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «Лапта».  | Понимание роли и значения и значения теоретических знаний, Олимпийского движения. Овладение основами технических действий в беге, эстафетном беге.Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре.  | Умение определять понятия, цели, задачи и алгоритм действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений.  | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега.Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет.  | Помощь при выполнении беговых упражнений (показать, направить) |  |  |
| 3(3) | Техника высоко старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол. | Зак. | Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. развитие скоростных качеств бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол.  | Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО. | Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий легкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места. Знать роль выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.  | Уменьшение объема работы. Снижение нагрузки на организм. |  |  |
| 4(4) | Специально беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. подвижные игры. | Закр. | Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. спортивные игры: мини-футбол, волейбол. | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО. | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.  | Помощь при выполнении техники метания мяча. (показ, объяснение) |  |  |
| 5(5) | Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол. | Пр. | Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг.Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры в волейбол и мини – футбол. | Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр.  | Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни.  | Дополнительно объяснение и показ техники упражнения. |  |  |
| 6(6) | Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол. | Нов.  | Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг.Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры в волейбол и мини – футбол. | Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр.  | Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни.  | Снижение нагрузки, объема работы на уроке при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 7(7) | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину. | Контр. | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3х30 м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры.  | Уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладеть умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности. | Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.  | Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции. Формировать ответственное отношение к учению, саморазвитию.  | Дополнительное объяснение, показ учителем. |  |  |
| 8(8) | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры  | Закр. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорения 3х60 м. эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.  | Формировать умение выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений. Овладеть техникой эстафетного бега, полосы препятствий.  | Уметь применять комплексы упражнений. Современных оздоровительных систем физического воспитания; уметь регулировать беговую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утреней гимнастики и исправлять их.  | Формировать коммуникативные компетентности во время игры.Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг другу во время игры. | Повышение времени на пробегание дистанции 2 км. с учетом возраста. |  |  |
| 9(9) | Прыжок в длину с места, со скакалкой. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  | Пр.  | Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подвижные и спортивные игры.  | Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Научить играть в спортивные игры. Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  | Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение.  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой.  | Снижение нагрузки на организм. |  |  |
| 10(10) | Специальные беговые упражнения, спринтерский бег, прыжок в длину. Спортивные игры.  | Пр. | Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе 4-5 мин. Закрепление техники прыжка в длину 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег (30х4м). прыжки со скакалкой 14-150 прыжков минуту. Подвижные спортивные игры.  | Овладеть основами технических действий низкого старта, бега, спринтерского бега, прыжка в длину. Уметь применять подвижные игры и спортивные игры на уроке и в самостоятельной деятельности.  | Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений.  | Формировать коммуникативные компетентности во время игры.Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг другу во время игры. | Дополнительное объяснение, показ учителем. |  |  |
| 11(11) | Знания о физической культуре. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжок в длину | Закр.  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Барьерный и эстафетный бег. Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с ноги на ногу. Закрепление техники прыжков длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры.  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств; в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. Овладеть основами технических действий в беге, специально беговых упражнениях, спринтерский бег. Владеть техникой прыжка в длину.  | Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.  | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 12(12) | Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метания мяча. Спортивная игра в мини – футбол, волейбол, подвижные игры. | Контр. | Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол.  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке выполнению. ВФСК ГТО.  | Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для совершенствования и подготовки к выполнению. Комплекса ВФСК ГТО. | Знать роль выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующею ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике.  | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 13(13) | Баскетбол. Истрия баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловили и передач. Учебная игра.  | Нов.  | Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча места. Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.  | Соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма при занятии баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещений в баскетболе, ведение мяча.  | Умет анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приемов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры.  | Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к друг другу во время игры.  | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 14(14) | Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра.  | Нов. | Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой в средней стойке с изменением направления скорости. Остановка в два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным сопротивлением. Учебная игра.  | Овладеть системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе, учебной игре. | Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками | Формирование ответственного отношения к учению, готовности с способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.  | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 15(15) | Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками и в движении. Позиционное нападение. Учебная игра. | Повт. | Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1).Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1 | Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1.  | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.  | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Помощь учителя. |  |  |
| 16(16) | Основные правила игры в баскетбол. Ведения мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра.  | Пр. | Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением направления. Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2 | Овладеть правилами соревнований в баскетболе.Овладеть основами технических действий в баскетболе.Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях.  | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.  | Дополнительно объяснение, показ учителя.  |  |  |
|  |  |  **Баскетбол – 9 часов гимнастика – 7 часов** |
| 1(17) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. История баскетбола.  | Пр. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной рукой и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе.Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях.  | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе.уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. | Снижение объема при выполнении силовых упражнений.Правила соревнований по баскетболу.  |  |  |
| 2(18) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. | Пр.  | ОРУ с мячом. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.Игра в баскетбол по правилам.Игровые задания 3:1, 3:2 | Овладеть правилами соревнований в баскетболе.овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1, 3:2 | Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания. | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг другу во время игры. Формирование коммуникативные компетентности.  | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками.Броски в два шага.  |  |  |
| 3(19) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. | Пр.  | ОРУ с мячом. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.Игра в баскетбол по правилам.Игровые задания 3:1, 3:2 | Овладеть правилами соревнований в баскетболе.овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1, 3:2 | Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания. | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг другу во время игры. Формирование коммуникативные компетентности.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии.Броски в два шага |  |  |
| 4(20) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты.  | Контр. | Официальны правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.  | Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.  | Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. | Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учетом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе.  | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками.Судейство  |  |  |
| 5(21) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты. | Контр. | Официальны правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2, 3:3. | Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.  | Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. | Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учетом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии.Судейство  |  |  |
| 6(22) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты. | Пр.  | Официальны правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2, 3:3. | Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе.Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимать терминологию и жесты в баскетболе.  | Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.  | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками.Судейство  |  |  |
| 7(23) | Баскетбол. Технические действия в баскетболе. Учебная игра. | Пр.  | Специальные упражнения с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3. | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов. | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг другу во время игры. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей. Уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей. Применять правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии.Броски мяча на месте и в движении  |  |  |
| 8(24) | Технические действия в баскетболе. Учебная игра.  | Закр. | Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техник перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3. | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов. | Мотивация учебной деятельности. Нравственно – этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических норм поведения.  | Снижение элементов для выполнения гимнастической комбинацииБроски мяча на месте и в движении |  |  |
| 9(25) | Технические действия в баскетболе. Учебная игра.  | Пр. | Техника ведения мяча. Техника бросков, комбинации их освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3. | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов. | Формировать коммуникативные компетентности. Способность самооценивать свои действия. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.  | Снижение количества приемов при выполнении лазанья по канату.Броски мяча на месте и в движении |  |  |
| 10(26) | Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах. | Нов. | Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий.Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на брусьях (д). Упражнения на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалке на одной ноге, двух ногах. Развитие физических качеств.  | Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах.Формирование умений для развития основных физических качеств.  | Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.Правила соревнований по гимнастике.  |  |  |
| 11(27) | Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах. Развитие гибкости.  | Закр. | Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения.Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на брусьях (д). Упражнения на перекладине (м). Акробатика. Висы и упоры.Развитие физических качеств.  | Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах.Формирование умений для развития основных физических качеств.  | Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.Упражнения на координацию движений |  |  |
| 12(28) | Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости. | Контр. | Строевые упражнения на месте и в движении.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения.Акробатика (м, д), контроль, упражнения на брусьях (д), упражнения на перекладине (м). Развитие физических качеств.  | Освоить умение выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью.Понимать роль и значение физических упражнений акробатических упражнений.Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусьях и перекладине.  | Уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом.  | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня.  | Снижение объема, нагрузки на организм.Акробатика  |  |  |
| 13(29) | Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО. | Закр. | ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения для определения гибкости (наклон вперед), упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения виса). Упражнения на брусьях (д), упражнения на перекладине (м).  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств.Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  | Уметь провести самооценку выполняемых упражнений.Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению комплекса ВФСК ГТО. | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетики.  | Предупредить о травматизме во время урока.Упражнения на развитие гибкости.  |  |  |
| 14(30) | Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях, опорный прыжок.  | Пр. | Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).  | Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнения на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки.  | Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнении на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.  | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.Прыжковые упражнения.  |  |  |
| 15(31) | Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях, опорный прыжок.  | Пр. | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнения на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).  | Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки.  | Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнении на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированны; ответственного относиться к выполнению заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.Силовые упражнения.  |  |  |
| 16(32) | Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусьях (м), (д) контроль, опорный прыжок. Формирование силы, скоростно – силовых качеств. Лазание по канату.  | Контр. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1, 3 кг из различных положений одной и двумя руками.Развитие силовых способностей. Лазание по канату.Оценить упражнения на брусьях (м, д).Закрепить технику опорного прыжка «согнув гни», «прыжок ноги врозь» (м, д).Развитие скоростно-силовых качеств прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте.  | Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнения на брусьях. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы скоростно-силовых качеств.  | Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами.  | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.Уметь выполнять строевые упражнения и упражнение на брусьях. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.Силовые упражнения. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка – 18 часов**  |
| 1(33) | Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактики травматизма на занятиях лыжным спортом. повторение техники попеременного двухшажного хода. | Нов. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.Виды снежного покрова.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2x50 М, девочки – 2x40 м. Спуски, торможение «плугом», «подъем Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км  | Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом.Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой.Овладеть основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции.  | Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, и обуви и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; представлять свою точку зрения.  | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъемов.Знать правила поведения на уроках лыжной подготовке; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лажной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожениях.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 2(34) | История лыжного спорта. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции.  | Нов. | Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2x50 М, девочки – 2x40 м. Спуски, торможение «плугом», «подъем Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км | Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении ходов и подъемов.  | Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять точку зрения и соотносить ее с правильными вариантами решения задач.  | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учетом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход.  | Снижение объема, нагрузки на организм. |  |  |
| 3(35) | Первая медицинская помощь. Техника попеременного двухшажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции. | Пр. | Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3x70 м, девочки – 3x50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км, девочки – 3 км.Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».  | Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении ходов и подъемов.Владеть техникой конькового хода.  | Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода.Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления.  | Формировать ответственное отношение к учениюВладеть стойками и передвижениями с учетом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъемы.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 4(36) | Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции.  | Пр. | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересеченной местности 550 – 600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода дистанция 2 – 2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.  | Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте.Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.  | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности | Знать официальные правила поведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 5(37) | Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции.  | Пр. | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 550 – 600 м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижениях на лыжах. Ускорение 60x4 м. Спуск в средней стойке. Подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2- 2,5 км.  | Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.  | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.  | Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности.проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 6(38) | Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного двухшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть.  | ОС+К | Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3x300м; девочки 2x250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.  | Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.  | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.  | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетенции. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности.Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 7(39) | Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть.  | Контр. | передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности дистанция 1000 м. повторение техники классических и коньковых ходов. Разновидности техники коньковых ходов. Горная часть.  | Овладеть системой знаний о лыжном спорте.Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей к подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей.Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное и уважительного и доброжелательного отношения друг другу во время прохождения дистанции.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 8(40) | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход | Контр. | коньковый ход. Попеременно двухшажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3x300м; девочки – 2x250м. повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход.Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. спуски и подъемы.  | Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценивать технику попеременного двухшажного хода.  | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.  | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях лыжным спортом.Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 9(41) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты. | Пр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500 – 550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход.Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000 – 2500м. | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях лыжным спортом. Формировать осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия.  | Помощь при выполнении. Дополнительный показ. |  |  |
| 10(42) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы. | Пр.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 550 – 600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов.Круговая эстафеты 300м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000 – 2500м).  | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; представлять свою точку зрения и соотносить ее с правильными вариантами решения задач. | Использовать самооценку на основе критериев деятельности. Проходить круговую эстафету, используя классические и коньковые ходы. Проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия.  | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 11(43) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты. | Пр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход.Линейные эстафеты 100м x 3 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000м.  | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях лыжным спортом. Формировать осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия.  | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 12(44) | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъемы. | Пр. | Контроль за физической подготовленностью.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 50-800 мв среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов.Ускорение 60x5 м. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500 м.  | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить ее с правильными вариантами решения  | Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях.  | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 13(45) | Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъемы. | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъем «елочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.  | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить ее с правильными вариантами решения  | Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках.  | Снижение объема и нагрузки на организм. |  |  |
| 14(46) | Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъемы. | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъем «елочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь отстаивать свою точку зрения и соотносить ее правильными вариантами решения.  | Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 15(47) | Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть.  | Контр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть.  | Овладеть системой знаний о лыжном спорте.Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности.Повышение функциональных возможностей к подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО. | Формировать ответственное отношение к учению по волейболу, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом.Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг другу во время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 16(48) | Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. | Закр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности дистанция 4000, 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть.  | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок | Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки. | Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности.  | Снижение объема и нагрузки на организм. |  |  |
| 17(49) | Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты. | Контроль спортивной тренировки.  | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным портом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в среднем темпе дистанции 2000-2500 м. Линейные эстафеты 100x 5 раз. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». | Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности. | Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их использования.  | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств.  | Играть по упрощенным правилам. |  |  |
| 18(50) | Теоретические знания. Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть.  | Пр. | Основные средства восстановления.Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100x 5 раз.Дистанции 2 км в среднем темпе. Горная часть.  | Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов спусков и подъемов, умение использовать их самостоятельно.  | Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки. | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции.  | Снижение объема работы и нагрузки на организм. |  |  |
|  | **Волейбол – 8 часов легкая атлетика – 10 часов** |
| 1(51) | Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований.  | Нов.  | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе.Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игроков. Передачи мяса сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол.  | Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейболе.  | Уметь владеть основами приемами игры в волейболе; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы обращаться за помощью к сверстникам и учителю.  | Формировать коммуникативные компетенции во время игры.Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.правила волейбола  |  |  |
| 2(52) | Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.  | Нов. | Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов.Игры и игровые задания с ограничением числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  |  Соблюдать правила техники безопасности.Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол. | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры.  | Формировать коммуникативные компетенции во время игры.Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.приемы мяча над собой и в парах  |  |  |
| 3(53) | Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра. | Пр. | Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча с низу двумя руками через сетку. Нападающим удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках.Играх и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  | Владеть специальной разминкой в волейболе.Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу.владеть техникой нападающего удара и учебной игры.  | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры | Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе.Уметь быть координированным и ловким во время работы.  | Дополнительный показ, объяснение.приемы мяча над собой и в парах |  |  |
| 4(54) | Истрия развития волейбола в России и мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра. | Пр. | Исторические факты в волейболе в мире и РФ.Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча с низу двумя руками через сетку. Нападающим удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра.  | Владеть специальной разминкой в волейболе.Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу.владеть техникой нападающего удара и учебной игры. | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры | Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе.Уметь быть координированным и ловким во время работы.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.прием мяча снизу и сверху  |  |  |
| 5(55) | Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра.  | Пр. | Передача мяса с верху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  | Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи. Использовать технические приемы в игровой деятельности.  | Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть волейбол по упрощённым правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю.  | Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры.  | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.силовые упражнения  |  |  |
| 6(56) | Технические приемы в волейболе. Подачи. Учебная игра. | Пр.  | Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча с низу двумя руками через сетку. Нападающим удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладеть техникой нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.  | Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение.  | Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приемы и передачу мяча с верху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.силовые упражнения |  |  |
| 7(57) | Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.  | Контр. | Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0). | Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Владеть техникой приема и передачи мяча.  | Уметь выполнять техническое действие в волейболе.Уметь взаимодействовать советниками, оценивать способы разрешения конфликтов.  | Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.упражнение на координацию  |  |  |
| 8(58) | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра. | Контр. | Контрольный урок.Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам.  | Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар.  | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов; прием, подача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов.  | Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий в волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебной игре.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.прием мяча в парах  |  |  |
| 9(59) | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развития физических качеств. | Пр. | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.  | Понимать роль и значение безопасности при выполнении прыжка в высоту.Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег.Развивать физические качества.  | Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цели и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами.  | Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.прыжковые упражнения  |  |  |
| 10(60) | Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. | Пр. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Специально беговые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Упражнения с набивными мячами массой 1- кг. Развитие прыгучести | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег.Развивать физические качества.  | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений.  | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивания».  | Играть по упрощенным правилам.упражнения на координацию  |  |  |
| 11(61) | Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. | Контр. | Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специально беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета.  | Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. эстафетный бег. Развивать физические качества.  | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений.  | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивания».  | упражнения на координацию  |  |  |
| 12(62) | Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков. | Контр. | Бег в медленном темпе до 5 мин. Специально беговые и прыжковые упражнения.Самостоятельная разминку для прыжка.Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания» метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками.  | Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. эстафетный бег. Техника метания мяча. Развивать физические качества. | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений. | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специально беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивания». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств.  | Повышение времени на преодоление дистанции 2 км.бросковые упражнения  |  |  |
| 13(63) | Специально беговые упражнения. Развитие физических качеств. История Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча.  | Нов. | История развития Олимпиадного движения по легкой атлетике.Высокий старт, бег с ускорением (40x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ.  | Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества.  | Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, уметь выполнять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений, метание мяча.  | Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять технику высокого старта, метание мяча.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.скоростно-силовые упражнения  |  |  |
| 14(64) | Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры.  | Контр. | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. метание мяча.  | Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.  | Уметь выполнять бег 60 м и метание мяча.  | Знать значимость выполнения ВФЧК ГТО. Выполнять нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.бег на короткие дистанции  |  |  |
| 15(65) | Прыжок в длину. Метания мяча. Развитие силы и выносливости. | Пр.  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согну ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости.  | Овладеть основами технических действий в выполнении бега прыжка в длину, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества.  | Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умет взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры.  | Развивать и оценивать свои физические возможности. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.силовые упражнения  |  |  |
| 16(66) | Метания мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей.  | Контр.  | Специально беговые упражнения. Оценить метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.  | Владеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча, использовать их в соревновательной деятельности.Развивать физические качества (силы) и координационных способностей.  | Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умет взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры. | Мотивация учебной деятельности. Нравственное-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.беговые упражнения  |  |  |
| 17(67) | Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини – футбол и волейбол.  | ОС+К | Специально беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе. 1000-2000 м. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе. | Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе и волейболе.Развивать физические качества (выносливость).  | Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умет взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры. | Мотивация учебной деятельности. Нравственное-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Развивать основные физические качества через занятия мини-футбол, волейбол.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм.бег с ускорениями  |  |  |
| 18(68) | Специально беговые упражнения. Круговая эстафета. Технические приемы и тактические действия в мини – футболе, волейболе. | ОС+К | Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ, специально беговые упражнения- семенящий бег, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге (правой, левой), выпрыгивание вверх из полуприседа с продвижением вперед, бег с захлестыванием голен6и, приставными шагами. Каждое упражнение выполняется д по прямой до 20 м. x2 Ускорение 30x4; Круговая эстафета 400x2. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе.  | Овладеть основами технических действий в выполнении бег в среднем темпе круговой эстафете.Использовать технических действий в игровых формах футбол и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость).  | Уметь владеть основами технический действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах; футболе и волейболе.  | Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специально беговые упражнения.  | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Снижение объема работы, нагрузки на организм.бег с ускорениями |  |  |

**Государственные требования к уровню**

**физической подготовленности населения при выполнении нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и**

**обороне» (ГТО)**

**IV СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 13 – 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормативы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики  | Девочки  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Бег 30 метров  | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин., сек.) | 10,00 | 9,40 | 8,10 | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
| или на 3 км | 15,20 | 14,50 | 13,00 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 27 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 6 | Челночный бег 3x10 | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
|  | **Испытания (тесты) по выбору**  |
| 8 | Метание мяча весом 150 гр. (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек). \*\* | 18,50 | 17,40 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| или бег на лыжах 5 км.  | 30,00 | 29,15 | 27,00 |  |  |  |
| Или кросс на 3 км по пересеченной местности | 16,30 | 16,00 | 14,30 | 19,30 | 18,30 | 17,00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин., сек) | 1,25 | 1,15 | 0,55 | 1,30 | 1,20 | 1,03 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными особенностями |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 |  | 7 | 8 | 9 |

\*В выполнении нормативов участвуют население до 12 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

1. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин. |
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3 | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д) | 120 |
|  |  |  |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным играм и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и спортивными играми, другими видами двигательной активности. | 175 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

**Итоговые тестовые задания по физической культуре для 7 – х классов**

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям
3. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
4. Регулярно заниматься физическими упражнениями
5. Как можно дальше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.
6. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
7. 5-10 мин; 2) 30-45 мин; 3) 1-2 часа; 4) 3-4 часа
8. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?
9. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание;
10. Метание, лазание по канату
11. Бег, прыжки
12. Прыжки в высоту
13. Сколько фаз в прыжках?
14. Четыре 2) Одна 3) Шесть 4) Две
15. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?
16. Шесть 2) Семь 3) Пять 4) Один
17. Где впервые зародилась игра в баскетбол?
18. Америка 2) Франция 3) Италия 4) России
19. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?
20. Бег 2) Ведение 3) Ходьба 4) Прыжки
21. Какая страна считается родиной футбола?
22. Америка 2) России 3) Финляндия 4) Англия
23. Когда и где зародились Олимпийские игры?
24. 673г. до н.э. в России 2) 776г. до н.э. в Древней Греции 3) 367г. до н.э. в Америке 4) 700г. до н.э. в Англии
25. Какой олимпийский девиз на Олимпиаде?
26. «Быстрее! Выше! Сильнее! 2) «Самый сильный и выносливый» 3) «Быстрее! Сильнее! Выше! 4) «Я победитель»
27. Кто является организатором возрождения Олимпийских игр?
28. Пьер де Кубертен 2) Николай Панин 3) Эдита Пьеха 4) Виктор Макаров
29. Сколько существует основных двигательных способностей?
30. 6 2) 5 3) 7 4) 8
31. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?
32. Слева 2) Справа 3) сверху 4) снизу
33. Какие виды спорта включают в спортивные игры?
34. футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол 2) футбол 3) прыжки в высоту 4) баскетбол, волейбол
35. Работа в парах (группах).
* Измерь пульс (Р1) в покое, за 1 мин \_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Измерь пульс (Р2) сразу после физической нагрузки (20 приседаний за 30 сек), за 1 мин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Измерь пульс (Р3) через 1 мин отдыха \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИР=4х(Р1+Р2+Р3) – 200

10

**Критерии оценки:**

На «5» - от 14 до 15 правильных ответов

На «4» - от 10 до 13 правильных ответов

На «3» - от 7 до 9 правильных ответов

На «2» - от 1 до 5 правильных ответов

**Оценка успеваемости  в 5-11 классах** включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).При оценивании в большей мере  учитывать не столько высокий исходный уровень  (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы  продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

        **При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе**, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

**Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья** (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.**

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.  Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо*)*, в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры**-**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.    Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -  2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3.  Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4.  Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными   ему   навыками   самостоятельных   занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.**

         Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (7 кл. в объеме 5-7 страниц).

         Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в четверти (полугодии).

**Критерии оценивания теоретических знаний.**

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

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

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

**Требования к выполнению реферата по физической культуре.**

        Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё.   Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

***Цель реферата:*** провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1)  Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)

2)  Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

***Примерный план.***

1)  В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично

2)  Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила

3)  История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)

4)  Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

**Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта**

**Рекомендуемая литература**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы. М. Просвещение, 2011.
6. Программа по физической культуре для обучающихся V – IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
7. Физическая культура: тестовый контроль 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2014.