

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основании и в соответствии:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- рабочей программой «Физическая культура 5- 9 классы»

( автор -В. И. Лях,);

-учебного плана МБОУ ООШ №19 на 2019-2020 учебный год.

-основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 19.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура 5-7 классы (М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др.)под редакцией М.Я Виленского.М; Просвещение 2017 г.

Учебник написан в соответствии с рабочей программой «Физическая культура 5-9 классы» (автор В.И Лях).

**Цели и задачи:**

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так,

чтобы были решены следующие задачи:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

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.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

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.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за

результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты.**

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.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной

гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное

представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического,

психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Рабочая программа рассчитана на изучение предмета 2 часа в неделю, 70 часов в год

(при 35 неделях). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2019-2020 учебный год и в связи с государственными праздниками программа по физической культуре будет реализована за 68 часов.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

* **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
* **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

7 класс (2 часа в неделю) Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 62 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 15 |
| 2 | Вариативная часть | 6 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | ИТОГО | 68 |

**Тематическое планирование** 7 **класс**.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Количество  часов | Тема | Количество часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | 20 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метание малого мяча | 8 |
| Бег на средние дистанции | 8 |
| 2. | Спортивные игры: волейбол | 9 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 9 |
| 3. | Спортивные игры: баскетбол | 6 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 6 |
| 4. | Гимнастика | 18 | Акробатика, лазание | 4 |
| Висы, строевые упражнения | 9 |
| Опорный прыжок | 5 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 15 | Равномерный бег 10-20 мин  Преодоление препятствий | 13 |
| Бег 1200 и 2000 м | 2 |
| 6. | Региональный компонент | В процессе  урока | См. приложение 1 | В процессе урока |
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока | См. приложение 2 | В процессе урока |

**Содержание курса**

7 класс.

1.Ведущие спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Ростовской области.

2. Лучшие спортсмены нашего региона и их вклад в развитие физической культуры и спорта.

3.Особенности развития основных двигательных качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой.

4. Традиции физической культуры и спорта в нашем регионе.

5.Роль физкультминуток и физкультурных пауз в укреплении здоровья, их организация в нашей школе.

6.Значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, организация этой работы в нашей школе.

7. Режим дня и его значение в укреплении здоровья школьников.

8. Традиционные спортивные праздники и соревнования в нашем регионе.

9. Развитие двигательных качеств через подвижные игры.

10.СМИ о спорте и физической культуре в нашем регионе.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**,**

**Учебные нормативы 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2 | Бег 1500 м (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 39 | 31 | 23 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 7 | 4 | 2 |
| 6 | Кросс 2000 м (мин. сек.) | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг. | 465 | 415 | 390 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +10 | +8 | +5 |
| 9 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 95 | 85 |
| 10 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| 11 | Поднимание туловища за 1 мин. | 45 | 40 | 32 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 140 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Бег 1500 м (мин. сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 26 | 19 | 16 |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 6 | Кросс 2000 м (мин. сек.) | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг. | 430 | 350 | 300 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | +9 | +6 |
| 9 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 70 | 45 |
| 10 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.8 | 11.0 | 11.5 |
| 11 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 20 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 147 | 134 |

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:**

* С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта;
* В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
* Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:**

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

* Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине;
* Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

**В спортивных играх:**

* Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**7 класс (2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-во  часов | Тема урока | Основные виды деятельности | Д/З | Дата  План факт | |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств | Стр.77-78 | 03.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт 20-40 м. Челночный бег | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Стр.80 | 06.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции50-60 м. Эстафеты.  Сдача учебных нормативов. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Правила соревнований | Стр.83 | 10.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. | Стр.79-80 | 13.09 |  |
|  | 1 | Бег 60 м на результат | Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стр.84-85 | 17.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. | Стр.86-87 | 20.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. | Стр.88-89 | 24.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность.  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. | Стр.90 | 27.09 |  |
|  | 1 | Выполнение прыжков в длину и метания малого мяча на результат | Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча на дальность | Стр.90 | 01.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег 1000 м без учета времени. | Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Стр.217-218 | 04.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег 1000 м без учета времени. | Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Стр.219 | 08.10 |  |
|  | 1 | Равномерный бег 1000 м с учетом времени. | Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Стр.221 | 11.10 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. Бег 10 мин. | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | Стр.221 | 15.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 12 мин. | Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Стр.222-223 | 18.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 13 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Стр.179 | 22.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 15 мин. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Стр.180 | 25.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 17 мин. | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. | Стр.181 | 29.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 18 мин. | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Стр.182 | 01.11 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 20 мин.  Сдача учебных нормативов. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Стр.183 | 12.11 |  |
|  | 1 | Бег 1200 2000 м. Спортивные игры | Бег 1200 м 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры | Стр.183 | 15.11 |  |
|  | 1 | Гимнастика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.236 | 19.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Висы. Эстафеты | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Стр.237 | 22.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Эстафеты.  Сдача учебных нормативов. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Стр.238 | 26.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Стр.207-209 | 29.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Стр.210 | 03.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Передвижения в висе. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ  на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Стр.211 | 06.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги. Эстафеты | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.186 | 10.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги. Эстафеты  Сдача учебных нормативов. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.187 | 13.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.188 | 17.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.188 | 20.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.188 | 24.12 |  |
|  | 1 | Опорный прыжок на оценку. | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Стр.189 | 27.12 |  |
|  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.189 | 14.01 |  |
|  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках.  Сдача учебных нормативов. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.186 | 17.01 |  |
|  | 1 | Кувырки. Мост из положения стоя. Эстафеты. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.187 | 21.01 |  |
|  | 1 | Кувырки. Лазание по канату в два приема | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Стр.111-112 | 24.01 |  |
|  | 1 | Кувырки. Лазание по канату в два приема | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Стр.109 | 28.01 |  |
|  | 1 | Выполнение разученных упражнений на оценку | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Стр.110 | 31.01 |  |
|  | 1 | Волейбол.  Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещения игрока | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | Стр.112-113 | 04.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в парах. Эстафеты | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | Стр.114-115 | 07.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в парах. Терминология игры. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | Стр.158-159 | 11.02 |  |
|  | 1 | Нижняя прямая подача. Эстафеты | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | Стр.160 | 14.02 |  |
|  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | Стр.161 | 18.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | Стр.183-184 | 21.02 |  |
|  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Стр.185 | 25.02 |  |
|  | 1 | Нападающий удар после подбрасывания партнером | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Стр.217-218 | 28.02 |  |
|  | 1 | Передача, прием мяча в парах. Нижняя подача. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в  парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Стр.219 | 03.03 |  |
|  | 1 | Баскетбол.  Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Стр.220-221 | 06.03 |  |
|  | 1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Стр.221 | 10.03 |  |
|  | 1 | Передвижения и повороты с мячом. Ведения мяча с разной высотой отскока | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Стр.221 | 13.03 |  |
|  | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Стр.222 | 17.03 |  |
|  | 1 | Передвижение игрока, передачи мяча. Позиционное нападение. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Стр.223 | 20.03 |  |
|  | 1 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов  передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Стр.224 | 31.03 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. Бег 10 мин. | Т.Б.при кроссовом беге. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Стр.40-42 | 03.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 12 мин. | Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Стр.80-81 | 07.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 13 мин. | Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Стр.77-78 | 10.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 15 мин. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Стр.79-80 | 14.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 17 мин.  Сдача учебных нормативов. | Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Стр.82-83 | 17.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 18 мин. | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Стр.84-85 | 21.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 20 мин. | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | Стр.86 | 24.04 |  |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Стр.87 | 28.04 |  |
|  | 1 | Низкий старт 20-40 м. Челночный бег | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Стр.77-78 | 08.05 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты  Сдача учебных нормативов. | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Стр.80 | 12.05 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег 3х10 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Стр.83 | 15.05 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег 3х10 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Стр.79-80 | 19.05 |  |
|  | 1 | Бег 60 м на результат | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стр.84-85 | 22.05 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Стр.86-87 | 26.05 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Метание малого мяча на результат. | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |  | 29.05 |  |