

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
/И.В. Березина/  
01 сентября 2018 год

**Рабочая программа по физической культуре**

**7«А» класс**

Составитель: Горбань Марина Валерьевна  
учитель физической культуры высшей категории

**2018 год**

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

### Личностные

- 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 пере напряжения 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### Предметные

#### *Легкая атлетика*

##### *Ученик научится:*

- правильно выполнять технику низкого старта;
- бегать на короткие дистанции;
- правильно выполнять технику метания мяча с места.
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

##### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять прыжок в длину с разбега;
- выполнять прыжок в высоту с разбега;
- правильно выполнять метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность;
- бегать на средние и длинные дистанции.
- овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.

#### *Спортивные игры «Баскетбол»*

##### *Ученик научится:*

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять ведение мяча в средней стойке по прямой;
- выполнять технику бросков мяча.

##### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять ведение мяча в низкой стойке с изменением направления движения и скорости;
- выполнять зону систему защиты;
- выполнять тактические действия при игре;
- выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой;

- выполнять штрафной бросок.

#### *Спортивные игры «Волейбол»*

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед через сетку.

#### *Гимнастика*

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять прыжки через скакалку.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- лазать по канату;
- освоить технику опорного прыжка;
- освоить комплекс упражнений на развитие гибкости.

#### *Лыжная подготовка*

*Ученик научится:*

- выполнять лыжные ходы;
- освоить технику подъема «елочкой» и повороты;
- проходить дистанцию 1 км на время.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять спуски-торможения с горки;
- развивать выносливость с помощью прохождения дистанции 3,5 км.

### Метапредметные

#### Познавательные

*Ученик научится:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- искать и выделять необходимую информацию, применять метод информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурировать знания;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы при решении проблем творческого и поискового характера;

*Ученик получит возможность научиться:*

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.

#### Регулятивные

*Ученик научится:*

- определять цель проблемы в деятельности: учебной и жизненно- практической;
- планировать деятельность, осваивать новые виды деятельности;
- работать по плану сверяясь с целью;
- планировать деятельность в учебной ситуации;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Коммуникативные

*Ученик научится:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результат совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- интересно, доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины.

*Ученик получит возможность научиться:*

- управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- разрешать конфликты- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принимать решения и их реализовывать.

## Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 ч.)

– *Беговые упражнения* ; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции;*прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

### Раздел 2. «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол» (15 ч.)

-*Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли),приемы и передачи мяча

### Раздел 3. «Гимнастика» (21 ч.)

– *Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, скакалкой, обручами); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *лазание по канату*.

### Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 ч.)

– *Передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»)

### Раздел 5. «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол» (21 ч.)

- *Взаимодействие игроков в игровой деятельности, передача мяча, владение мячом и развитие координационных способностей, стойки, передвижения, повороты, остановки. Ловля, передача, штрафной бросок, зонная система защиты, тактика игры в баскетбол.*

### Раздел 6. «Легкая атлетика» (12 ч.)

-*Бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание мяча.*

### Календарно- тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
1	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование бегу с высокого старта.	Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	03.09-07.09	
2	Бег 30м.,60м. с произвольного старта	Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	03.09-07.09	
3	Бег в среднем темпе 30,60 м	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью 30м, 60м. Бег в равномерном темпе до 4 мин.	03.09-07.09	
4	Совершенствование бегу на короткие дистанции.	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	10.09-14.09	
5	Бег 30м. на результат.	Урок развивающе	. Специально-беговые	10.09-14.09	

	Метание мяча на дальность.	го контроля	упражнения.Пробега ть 30м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин.		
6	. Бег 60м. на результат.Мета ние мяча.	Урок развивающе го контроля	Специально-беговы упражнения.Пробегат ь 60м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	10.09-14.09	
7	Развитие скоростно- силовых качеств. Метание мяча.Бег 500 м	Урок общеметодо логической направленно сти	Закрепитьтехнику метания мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 500м.	17.09-21.09	
8	Совершенство вание метания мяча.	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология метания.	17.09-21.09	
9	Совершенство вание метания мяча.Прыжок в длину с разбега.Бег 1000 м.	«Открытия» нового знания	Совершенствовать технику метания мяча с места. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе 1000м.	17.09-21.09	
10	Метание мяча.Совершен ствование прыжка в длину с разбега	Урок развивающе го контроля	Принять на оценку технику метания мяча с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 7 мин. .	24.09-28.09	

11	Кросс 500м. на результат.	Урок развивающего контроля	Выполнять СБУ. Пробегать 500м. на результат.  Закрепить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	24.09-28.09	
12	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.	Урок рефлексии	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный, медленный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка».	24.09-28.09	

**Раздел 2. Спортивные игры «Баскетбол. Волейбол.» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)**

13	Инструкция по технике безопасности спортивные игры(баскетбол, волейбол.Верхняя передача мяча. Броски мяча, ведение.	Урок рефлексии	Инструкция по технике безопасности занятиях волейболом,баскетболом. Обучить технике передачи мяча двумя руками сверху. Броски мяча со средней дистанции. Ведение с изменением направления.	01.10-05.10	
14	Передача мяча двумя руками сверху. Ловля и передачи мяча в баскетболе.Учебная игра	Урок рефлексии	Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху. Пионербол с элементами волейбола. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча (от груди, снизу, сверху) в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом.	01.10-05.10	



15	Ведение мяча Передача и прием после передвижения. Учебная игра	Урок рефлексии	Ведение с изменением направления. Закрепить технику передач и приемов после набрасывания мяча над собой и партнеру ,передач мяча в движении. Учебная игра(волейбол,баскетбол )	01.10-05.10	
16	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Урок рефлексии	Совершенствовать передачу двумя руками сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол)	08.10-12.10	
17	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра	Урок рефлексии	Совершенствовать передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол)	08.10-12.10	
18	Приём мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая подача.Учебная игра.	Урок рефлексии.	Совершенствовать приём мяча снизу двумя руками в парах. Закрепить технику прямой нижней подачи. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол)	08.10-12.10	
19	Передачи двумя руками. Приём снизу двумя	Урок рефлексии	Совершенствовать передачи двумя руками в парах и над	15.10-19.10	

	руками. Нижняя подача. Учебная игра.		собой, в тройке. Совершенствовать приём снизу двумя руками. Нижняя подача по зонам. Учебная игра (волейбол, баскетбол).		
20	Передачи мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Урок рефлексии	Совершенствовать передачи мяча в парах и над собой. Применять технику нижней подачи в учебной игре. Учебная игра (волейбол, баскетбол)	15.10-19.10	
21	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	«Открытия» нового знания	Повторить приём мяча снизу двумя руками в парах, в тройке. Учиться выполнять нижнюю подачу. Учебная игра (волейбол, баскетбол)	15.10-19.10	
22	Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	Урок рефлексии	Передачи мяча в парах и над собой в эстафетах. Закрепить приём снизу в парах, в тройках. Ознакомиться с техникой нападающего удара. Учебная игра (волейбол, баскетбол)	22.10-26.10	

23	<p>Передачи мяча сверху в парах. Приём мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p>	Урок рефлексии	<p>Применение техники владения мячом в учебной игре.</p>	22.10-26.10	
24	<p>Передача мяча . Приём мяча. Учебная игра.</p>	Урок рефлексии	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу 2 руками. Применение техники владения мячом в учебной игре по упрощённым правилам. Развитие двигательных качеств(быстроты, ловкости ). Учебная игра (волейбол, баскетбол ).</p>	22.10-26.10	
25	<p>Передачи и приём мяча в тройке, по кругу. Верхняя подача мяча Учебная игра.</p>	«Открытия» нового знания	<p>Учиться выполнять верхнюю подачу мяча Выполнение техники передач и приёмов мяча в тройке, по кругу. Учебная игра (волейбол, баскетбол</p>	05.11-09.11	

			)		
26	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра	«Открытия» нового знания	Учиться выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча. Учебная игра (волейбол, баскетбол).	05.11-09.11	
27	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодологической направленности	Развитие координационных способностей при игре в баскетбол, волейбол.	05.11-09.11	

**Раздел 3. «Гимнастика» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)**

28	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	«Открытия» нового знания	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Знать названия гимнастических снарядов и их значение. Выполнение строевых упражнений. Повторить технику кувырка вперед. Обучить кувырку назад в группировке.	12.11-16.11	
29	Совершенствование акробатических упражнений. Висы и упоры	Урок рефлексии	Комплексы упражнений для утренней зарядки. ОРУ на гибкость. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Закрепить технику кувырка назад в группировку, стойку на лапотках перекатом назад.	12.11-16.11	

			Простые висы, соединение в связку.		
30	Акробатические упражнения. Развитие прыгучести.	Урок общеметодической направленности	Обучить акробатическому упражнению «мост» с помощью и самостоятельно. Совершенствовать кувырок назад в группировке. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Упражнения со скакалкой, прыжковые через скамейку., прыжок в длину с места	12.11-16.11	
31	Теоретические основы. Совершенствование акробатических упражнений.	«Открытия» нового знания	Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать стойку на лопатках. Закрепить упражнение «мост». Разучить эстафеты с включением кувырков вперед и назад. Упражнения со скакалкой, прыжковые через скамейку., прыжок в длину с места.	19.11-23.11	
32	Строевые упражнения. Акробатически	«Открытия» нового знания	Обучить перестроению из одной шеренги в	19.11-23.11	

	е упражнения. Упражнения для развития силы.		три. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку стойку на лопатках перекатом назад. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост». Упражнения для развития силы рук и ног.		
33	Совершенствование строевых и акробатических упражнений. Упражнения для развития силы.	Урок рефлексии	Обучить перестроению из одной шеренги в три. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку стойку на лопатках перекатом назад. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост». Упражнения для развития силы рук и ног.	19.11-23.11	
34	Упражнения для развития гибкости.	Урок развивающего контроля	Закрепить перестроение из одной шеренги в три. Совершенствовать комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку упражнение «мост». Выполнять комбинацию из	26.11-30.11	

			<p>разученных элементов: кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост»; опуститься в положение лежа на спине; перекаат на живот, прогнуться; упор присев; прыжок вверх прогнувшись. Упражнения для рук плечевого пояса, туловища, ног и тазобедренных суставов.</p>		
35	Совершенствование упражнений для развития гибкости	Урок рефлексии	ОРУ на развитие гибкости. Составление комбинации из числа разученных упражнений.	26.11-30.11	
36	Упражнения в равновесии.	«Открытия» нового знания	Закрепить комбинацию из разученных элементов. Разучить висы на низкой перекладине: вис стоя на согнутых руках; на г/стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе; подтягивание в висе. Обучить упражнениям в равновесии (ходьба по бревну с выпадами; ходьба на носках прямо,	26.11-30.11	

			боком; повороты на носках на 90 и 180).		
37	Совершенствование упражнения в равновесии	Урок рефлексии	Закрепить упражнения в равновесии (ходьба по бревну с выпадами; ходьба на носках прямо, боком; повороты на носках на 90 и 180 )	03.12-07.12	
38	Упражнения для развития координации.	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Закрепить упражнения в равновесии. Закрепить висы на низкой перекладине. Совершенствовать выполнение комбинации из разученных элементов.	03.12-07.12	
39	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	Урок развивающего контроля	Проверить на оценку акробатическую комбинацию. Обучить опорному прыжку согнув ноги. Совершенствовать висы на низкой перекладине. Совершенствовать лазанье по горизонтальному канату.	03.12-07.12	
40	Совершенствование опорного прыжка и лазанья по канату.	«Открытия» нового знания	Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три. Закрепить технику выполнения прыжка согнув ноги через	10.12-14.12	



			козла. Провести эстафеты с набивными мячами. Совершенствовать лазанье по канату.		
41	Закрепление техники прыжка через козла. Эстафеты	Урок развивающего контроля	Развитие качества силы, координации и ловкости Освоить технику прыжка через козла.	10.12-14.12	
42	Вводный инструктаж. «Президентские состязания»	«Открытия» нового знания	Правильно выполнять тесты - бег 30м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м.), отжимания (д.).	10.12-14.12	
43	«Президентские состязания» Прыжки через скакалку на результат за 30сек	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять тесты - наклоны туловища вперед из положения сидя на полу; поднятие туловища за 30 сек.; бег 1000м. Провести учет по прыжкам через скакалку за 30сек., за 1 мин. Знать эстафеты со скакалкой.	17.12-21.12	
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Урок общеметодологической направленности	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	17.12-21.12	
45	Упражнения для развития выносливости	Урок рефлексии	Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения упражнений в	17.12-21.12	

			равновесии. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития выносливости		
46	Преодоление полосы препятствий.	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	24.12-28.12	
47	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Урок общеметодической направленности	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	24.12-28.12	
48	Эстафеты с элементами гимнастики	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении заданий в эстафетах.	24.12-28.12	

**Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)**

49	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	« Открытия» нового знания	Соблюдение правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	14.01-18.01	
50	Скользкий шаг.	Урок рефлексии	Выполнять строевые упражнения. Проходить дистанцию 800м. скользящим шагом в равномерном темпе.	14.01-18.01	
51	Попеременный двухшажный ход.	Урок рефлексии	Выполнять передвижение попеременным двухшажным ходом. Проходить дистанцию до 1000 м	14.01-18.01	

			в равномерном темпе.		
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Урок рефлексии	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Передвигаться на лыжах до 1000м. попеременным двухшажным ходом.	21.01-25.01	
53	Контроль техники попеременного двухшажного хода	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Обучить подъему на склон «елочкой». Проходить дистанцию 1000м. в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом.	21.01-25.01	
54	Одновременный одношажный ход	Урок рефлексии	Выполнять передвижение одновременным одношажным ходом. Закрепить технику подъема на склон «ёлочкой». Проходить дистанцию до 1000м. в равномерном темпе.	21.01-25.01	
55	Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем. Спуск. Торможение	«Открытия» нового знания	Совершенствовать технику одновременного двушажного хода. Совершенствовать технику подъема «ёлочкой». Обучить технике спуска в низкой стойке и торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000м. в равномерном темпе одновременным одношажным ходом	28.01-01.02	
56	Техника одновременного одношажного конькового хода.	«Открытия» нового знания	Осваивать и выполнять техники одновременного одношажного	28.01-01.02	

	Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.		конькового хода; Проявление выносливости при передвижении на лыжах.		
57	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.Подъем «ёлочкой»	Урок рефлексии	Оценить технику подъема «ёлочкой». Совершенствовать спуск со склона, торможение. Прохождение дистанции 1000м.в равномерном темпе одновременным одношажным коньковым ходом.	28.01-01.02	
58	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Урок общеметодологической направленности	Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	04.02-08.02	
59	Прохождение дистанции до 1000м.	Урок развивающего контроля	Прохождение дистанции до 1000м. разученными способами. На скорость провести эстафету «Кто быстрее» с этапом до 50м.	04.02-08.02	
60	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Урок рефлексии	Участие в играх на лыжах; Выполнить передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	04.02-08.02	
61	Совершенствование техники поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Урок рефлексии	Освоить и выполнить технику поворота упором. Выполнение общеразвивающих упражнений на лыжах.	11.02-15.02	
62	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Урок развивающего контроля	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявление скоростных и координационных способностей в	11.02-15.02	

			контрольном упражнении.		
63	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным одношажным ходом.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	11.02-15.02	
64	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	18.02-22.02	
65	Игры и эстафеты на лыжах.	Урок рефлексии	Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	18.02-22.02	
66	Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Урок рефлексии	Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнение строевых упражнений на лыжах.	18.02-22.02	
67	Подъём «лесенкой» и «елочкой».	Урок рефлексии	Совершенствование техники подъемов на пологом склоне.	25.02-01.03	
68	Лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	Урок развивающего контроля	Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 3000 м.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	25.02-01.03	
69	Коррекция навыков и умений по лыжной подготовке.	Урок общеметодологической направленности	Выявление ошибок в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при передвижении на лыжах.	25.02-01.03	
<b>Раздел 5. Спортивные игры «Волейбол», «Баскетбол» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
70	Т.Б. на уроках по спортивным играм. ловля и передача мяча в баскетболе.	Урок рефлексии	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча (от груди, снизу, сверху) в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом.	04.03-08.03	

71	Ведение мяча.Броски в кольцо.Учебная игра.	«Открытия» нового знания	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча изученными способами. Обучить передаче мяча от груди после ведения шагом (в парах). Обучить ведению мяча в беге. Обучить броску одной рукой от плеча по баскетбольному кольцу.Стритбол.	04.03-08.03	
72	Совершенствование ведения мяча и бросков в кольцо.	Урок общеметодологической направленности	Закрепить технику ведения мяча в быстром темпе и передачу мяча от груди партнеру. Закрепить технику броска по кольцу одной рукой от плеча с 3м.Учебная игра (волейбол,баскетбол)	04.03-08.03	
73	Взаимодействия игроков в игровой деятельности	Урок общеметодологической направленности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	11.03-15.03	
74	Выполнение броска мяча от груди на месте на результат. Ведения и передачи мяча.Учебная игра.	Урок рефлексии	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи в шеренгах /усложнение/. Передачи на месте по «зигзагу». Показать технику броска мяча на месте от груди на результат. Повторить	11.03-15.03	

			передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра (волейбол, баскетбол)		
75	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодологической направленности	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	11.03-15.03	
76	Ведения мяча на месте с различной высотой отскока на результат.	Урок развивающего контроля	Бросок 1 рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча Разучить баскетбольную связку из 4-5 действий. Показать технику ведения мяча с различной высотой отскока на результат. Развитие прыгучести: прыжки через скакалку за 30с.	18.03-22.03	
77	Штрафной бросок. Защита и опека игрока в учебной игре	Урок общеметодологической направленности	Повторить штрафной бросок с места. Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Защита и опека игрока. Учебная игра.	18.03-22.03	
78	Баскетбольная связка. Штрафной бросок. Учебная игра.	Урок общеметодологической направленности	Баскетбольная композиция из разученных элементов. Штрафной бросок. Играть - учебная	18.03-22.03	

			игра(волейбол,баскетбол)		
79	Выполнение броска мяча после ловли на результат. Ведения мяча. Учебная игра.	Урок развивающего контроля	Показать бросок мяча после ловли на результат. Совершенств. ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках. Играть - учебная игра(волейбол,баскетбол)	03.04-05.04	
80	Выполнение ведения змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Штрафной бросок. Учебная игра.	Урок развивающего контроля	Показать ведение мяча змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Закрепить штрафной бросок. Учебная игра.	03.04-05.04	
81	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Урок рефлексии	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдение правил безопасности при выполнении эстафет	03.04-05.04	
82	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Урок рефлексии	Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	08.04-12.04	
83	Броски баскетбольного мяча из разных И.П.	Урок общеметодологической направленности	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	08.04-12.04	



		и	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.		
84	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Урок общеметодологической направленности	Освоение различных видов упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описание техники выполнения выполненных комбинаций с мячом	08.04-12.04	
85	Совершенствование техники броска мяча в движении.	Урок рефлексии	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	15.04-19.04	
86	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование ведения мяча.	Урок рефлексии	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры в баскетбол. Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	15.04-19.04	
87	Соревнования с элементами спортивных игр	Урок рефлексии	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Осваивать	15.04-19.04	

			универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
88	«Президентские состязания»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять тесты - бег 30м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м.), отжимания (д.).	22.04-26.04	
89	«Президентские состязания»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять тесты - наклоны туловища вперед из положения сидя на полу; поднятие туловища за 30 сек.	22.04-26.04	
90	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодологической направленности	Освоение техники игры в баскетбол Техника безопасности в игре баскетбол	22.04-26.04	

**Раздел 6. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)**

91	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту.	«Открытия» нового знания	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствовать технику челночного бега с кубиками в виде игры между командами	29.04-03.05	
92	Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	Урок общеметодологической направленности	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега в три шага. Принять на результат челночный бег 3x10. Развивать выносливость.	29.04-03.05	
93	Совершенствование прыжка в высоту. Беговые упражнения.	Урок общеметодологической направленности	Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Бег на короткие отрезки 10-15м. с максимальной скоростью из разных и.п.	29.04-03.05	

			Совершенствовать выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4мин.		
94	Метание мяча на дальность с места. Бег в среднем темпе	Урок рефлексии	Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места. Знать игру на закрепление техники метания «Попади в мяч». Развивать выносливость в беге	06.05-10.05	
95	Бег 30м. Метание мяча.	«Открытия» нового знания	Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Пробегать 30м. с максимальной скоростью. Обучить метанию мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 4мин.	06.05-10.05	
96	Бег 30 м на результат. Совершенствование метания мяча на дальность.	Урок развивающего контроля	Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Пробегать 30м. на результат. Закрепить технику метания мяча на дальность с трех шагов разбега. Пробегать 500м. на результат	06.05-10.05	
97	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега	Урок рефлексии	СБУ. СПУ. Совершенств. низкий старт и стартовый разгон . Пробегание бега на 60м на оценку. Повторить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	13.05-17.05	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствов	Урок общеметодологической направленности	Проявление качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать	13.05-17.05	

	ание метания мяча.		упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
99	Бег 60 м. на время.	Урок развивающего контроля.	Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	13.05-17.05	
100	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты по кругу	Урок развивающего контроля	ОРУ. СБУ. Показать метание мяча на дальность на оценку. Эстафеты по кругу на развитие быстроты 2*100.	20.05-24.05	
101	Бег 1000м на результат. Развитие быстроты в круговой эстафете.	Урок развивающего контроля	СБУ. ОРУ на месте. Показать бег 1.000м на результат. Развитие быстроты в круговой эстафете 3*50.	20.05-24.05	
102	Развитие выносливости	Урок общеметодологической направленности	СБУ. ОРУ на месте. Бег 2000 м на выносливость	20.05-24.05	
103	Развитие быстроты в круговой эстафете	Урок общеметодологической направленности	Развитие быстроты в круговой эстафете 3*50.	27.05-31.05	
104	Развитие выносливости	Урок общеметодологической направленности	СБУ. ОРУ на месте. Бег 3000 м на выносливость	27.05-31.05	
105	Подвижные игры	Урок рефлексии	Подведение итогов. Напомнить о необходимости самостоятельных занятий во время каникул.	27.05-31.05	
ИТ ОГ О	1) <u>уроков «открытия» нового знания;</u> 2) <u>уроков рефлексии;</u>	16 часов  45 часов			

	<p>3) <u>уроков</u> <u>общеметодолог</u> <u>ической</u> <u>направленност</u> <u>и;</u> 4) <u>уроков</u> <u>развивающего</u> <u>контроля.</u></p>	<p>23 часов</p> <p>21 час</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

С.Л. Устинова (С.Л. Устинова)

«30» 08 2018 г.