

**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«Б» класс**

Составил: Елисеева О.В.,
учитель физической культуры высшей категории

2018 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

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.

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.

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.

Спортивные игры «Флорбол»:

Ученик научится:

- выполнять ведение мяча;
- освоит технику передачи мяча партнеру;
- освоит технику ударов по воротам;
- познакомится с правилами игры во флорбол.

Ученик получит возможность научиться:

- работать в команде;
- выполнять удары по воротам щелчком;
- играть во флорбол по упрощенным правилам.

Спортивные игры «Мини- футбол»

Ученик научится:

- останавливать мяч после передачи и выполнять обратную передачу;
- вести мяч по прямой;
- выполнять удары по воротам по неподвижному мячу;
- играть в подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч в кругу»;
- познакомится с правилами игры

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять ведение мяча с изменением направления. Выполнять обманные движения с мячом во время передвижения;

- играть по упрощенным правилам в мини- футбол

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.

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» (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). Знакомство с правилами игры

Раздел 3. «Гимнастика» (10 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 вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *лазание по канату, перетягивание каната, упражнения с предметами: набивные мячи, обручи, скакалки.*

Раздел 4 «Волейбол» (11 ч)

-Овладение техникой передвижения, остановок, стоек; передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, блокирование. Учебная игра «Три передачи», «Мяч в воздухе», «Мини- волейбол», «Пионербол», «Перестрелка». Знакомство с правилами игры

Раздел 5. «Лыжная подготовка» (16 ч.)

– *Передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»). Закрепление техники лыжных ходов при передвижении по дистанции.

– Раздел 6. Флорбол (10ч)

– Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, ведение мяча, передачи на месте и в движении, удары по воротам, выполнение учебных заданий (ведение, передача, удары по воротам). Правила игры. Игра 3 на 3, 4 на 4. Учебная двухсторонняя игра.

Раздел 7. «Спортивные игры. «Мини- футбол» (16 ч.)

- Взаимодействие игроков в игровой деятельности, передача мяча, владение мячом и развитие координационных способностей, стойки, передвижения, повороты, остановки. Остановки, передачи, удары по воротам, зонная система защиты, тактика игры в мини- футбол. Знакомство с правилами игры в мини- футбол и футбол.

Раздел 8. «Легкая атлетика» (15 ч.)

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

Бег на выносливость в равномерном темпе.

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)
<p>Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)</p> <p>Планируемые результаты:</p> <p>Личностные: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы .Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>Предметные: применять знания по технике безопасности на уроках по легкой атлетике , регулировать величину физической нагрузки, выполнять технику высокого старта и старта с опорой на одну руку, метать мяч на дальность с места , выполнять прыжки в длину с 3 шагов разбега.</p> <p>Р:целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П:общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>					
1	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	«Открытия» нового знания	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	Теоретические знания. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенство вание бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег .Инструктаж по Т.Б.	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	Урок-соревнование	Урок развивающе	Высокий старт (15–30 м). Финиши-	03.09-07.09	

	Бег 30. 60 метров Прыжки в длину с места	го контроля	рование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег 30 м.на время. Прыжки в длину с места.		
4	Совершенство вание бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Русская лапта	«Открытия» нового знания	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Изучение техники прыжка в длину с разбега.	10.09-14.09	
5	Развитие скоростной выносливости Совершенство вание прыжкам в длину с разбега	Урок общеметодологической направленности	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.09-14.09	
6	. Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Урок развивающего контроля	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Челночный бег 3*10 м.на время.	10.09-14.09	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенство вание метания мяча.	Урок общеметодологической направленности	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	17.09-21.09	

			силовых качеств. Правила соревнований в метании.		
8	Совершенство вание метания мяча. Совершенство вание прыжка в длину с разбега.	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	17.09-21.09	
9	Бег 1000 метров Метание мяча на дальность	Урок общеметодологической направленности	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Метание мяча на дальность совершенствование.	17.09-21.09	
10	Совершенство вание техники бега на средние дистанции.	Урок рефлексии	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	24.09-28.09	
11	Бег по пересеченной местности	Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	24.09-28.09	
12	Совершенство вание бега по пересеченной местности.	Урок рефлексии	Равномерный бег (12 мин.), чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении, подвижная игра «Перебежка».	24.09-28.09	

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

Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками; осуществлять судейство игры в баскетбол.

Предметные: применять знания по технике безопасности на уроках по спортивным играм, знать правила игры и применять их на практике, осуществлять судейство игры. Научиться выполнять броски в кольцо, владеть такими приемами, как ведение мяча, передачи мяча. Научиться выполнять штрафной бросок в кольцо. Научиться тактическим действиям игры в баскетбол.

Метопредметные:

Р: использовать игровые действия для развития физических качеств.

П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

К: соблюдать правила безопасности.

13	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Урок рефлексии	Т.Б на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	01.10-05.10	
14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Урок рефлексии	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска и ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	01.10-05.10	
15	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Урок рефлексии	Развитие координационных способностей при проведении эстафет с элементами баскетбола.	01.10-05.10	
16	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведения мяча.	«Открытия» нового знания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	08.10-12.10	
17	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Урок рефлексии	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное	08.10-12.10	

			нападение.		
18	Совершенствование передачи мяча в движении.	Урок рефлексии.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	08.10-12.10	
19	Совершенствование техники бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Урок рефлексии	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	15.10-19.10	
20	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	«Открытия» нового знания	Техника штрафного броска. Ведение мяча в шаге и в беге. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	15.10-19.10	
21	Соревнования с элементами спортивных игр	Урок рефлексии	ОРУ на развитие быстроты и координации движений. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	15.10-19.10	
22	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	«Открытия» нового знания	Тактика свободного нападения. Техника позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях.	22.10-26.10	
23	Совершенствование стойки и передвижения игрока.	Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	22.10-26.10	
24	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение	«Открытия» нового знания	Действия игроков в защите. Позиционное нападение через заслон.	22.10-26.10	

	тактики игры.				
25	Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания	Урок общеметодической логики направленно сти	ОРУ для развития физических качеств во время игровой деятельности. Взаимное действие соперников в игровой деятельности.	04.11-09.11	
26	Освоение тактики игры	«Открытия» нового знания	Упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	04.11-09.11	
27	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодической логики направленно сти	Развитие координационных способностей при игре в баскетбол.	04.11-09.11	

Раздел 3. «Гимнастика» (10 час на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: соблюдать нормы поведения и правила безопасности на уроках; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку, самообладание.

Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

Предметные: применять знания по технике безопасности на уроках гимнастики, использовать закалывающие процедуры, выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки. Выполнять строевые упражнения, выполнять простейшие акробатические элементы, выполнять опорный прыжок со страховкой. Выполнять ОРУ со скакалкой

Метопредметные:

Р: прогнозирование-предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.

П: информационные-получать и обрабатывать информацию; общеучебные-ставить и формулировать проблемы.

К: взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.

28	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Теоретические основы Повторение строевых и акробатических упражнений изученных в 5 классе.	«Открытия» нового знания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12.11-16.11	
29	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие	Урок общеметодической логики направленно сти	Комплексы упражнений для утренней зарядки. ОРУ на гибкость. Правила техники	12.11-16.11	

	физических качеств.		безопасности при выполнении упражнений со скакалкой		
30	Прыжки через скакалку на время Тест: наклоны на гибкость	Урок развивающего контроля	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Универсальные умения по выполнению прыжков через скакалку и наклонов на гибкость.	12.11-16.11	
31	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам	«Открытия» нового знания	Выполнение строевых команд, акробатические упражнения отдельно и слитно. Правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Изучение упражнений на перекладине. Упражнения со скакалками	19.11-23.11	
32	Обучение прыжков через козла ноги врозь Повторение элементов упражнений на низкой перекладине (мальчики). Повторение акробатических упражнений. Упражнения со скакалками	«Открытия» нового знания	ОРУ на гибкость. Техника опорного прыжка через козла ноги врозь. Упражнения со скакалками – прыжки за 1 мин	19.11-23.11	
33	Подтягивание в висе. Удержание ног под углом 45* на время	Урок развивающего контроля	Выполнение строевых команд, «удержание» ног под углом 45* Упражнения на перекладине, :	19.11-23.11	

			подтягивание в висе.		
34	Эстафеты с элементами акробатических упражнений и скакалок. Перетягивание каната . Совершенствование упражнений в равновесии.	Урок рефлексии	Развитие качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Выполнение упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	26.11-30.11	
35	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование упражнений в равновесии. Составление акробатической комбинации.	Урок рефлексии	ОРУ на развитие гибкости. Составление комбинации из числа разученных упражнений.	26.11-30.11	
36	Оценить выполнение акробатической комбинации. Выполнение упражнений с набивными мячами.	Урок развивающего контроля	Развитие качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности	26.11-30.11	
37	Оценить технику опорного прыжка через козла. Повторить упражнения с набивными мячами и предметами : скакалками, обручами.	Урок развивающего контроля	Развитие качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	03.12-07.12	

Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол», (11 час на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Предметные: применять правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм ; определять индивидуальный режим физической нагрузки, выполнять элементы техники волейбола в упрощенных

условиях, играть в пионербол с элементами волейбола, контролировать направленность физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Метапредметные:

Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; выполнять правила игры; использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.

К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Соблюдать правила безопасности.

38	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока по площадке. Учить технике верхней передаче мяча и приема мяча снизу.	Урок открытия нового знания	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по с/и. Стойка, перемещение игрока по площадке. П/И – «мяч в воздухе» и «мяч капитану».	03.12-07.12	
39	Повторение техники передачи мяча сверху и приема мяча снизу.	Урок рефлексии	Закрепление элементов техники игры во встречных эстафетах. Повторить игры «Мяч в воздухе», Мяч капитану», «Перестрелка»	03.12-07.12	
40	Познакомить с правилами игры в три передачи. Закрепление элементов техники в учебной игре. Познакомить с техникой нижней подачи.	Урок открытия нового знания	Повторить упражнения предыдущего урока. Играть в три передачи. Выполнять подачу поточно в встречных колоннах	10.12-14.12	
41	Повторение техники нижней прямой подачи. Оценить технику верхней передачи мяча. Игра «Три передачи»	Урок развивающего контроля	Закрепление техники нижней прямой подачи во встречных эстафетах. Оценить технику верхней передачи . Учебная игра в 3 передачи.	10.12-14.12	

42	Учить технике верхней прямой подачи. Выполнение упражнений с набивными мячами. Познакомить с правилами игры в мини-волейбол.	Урок открытия нового знания	Техника верхней подачи мяча во встречных колоннах (имитация, выполнение с мячом.) Правила игры в волейбол. Прием с подачи. Учебная игра в волейбол.	10.12-14.12	
43	Повторить технику верхней подачи мяча. Оценить технику нижней прямой подачи. Закрепление техники игры в учебной двухсторонней игре.	Урок развивающего контроля	Повторить технику верхней прямой подачи во встречных колоннах. Оценить технику нижней прямой подачи. Учебная двухсторонняя игра.	17.12-21.12	
44	Учить технике нападающего удара. Учить технике постановки блока. Учебная двухсторонняя игра.	Урок открытия нового знания	Техника выполнения нападающего удара, техника постановки блока. Закрепление техники в учебной двухсторонней игре.	17.12-21.12	
45	Закрепление техники нападающего удара и постановки блока. Учебная двухсторонняя игра	Урок рефлексии	Повторение техники нападающего удара, постановки блока. Закрепление элементов техники в учебной двухсторонней игре.	17.12-21.12	
46	Закрепление элементов техники в учебной двухсторонней игре	Урок общеметодологической направленности	Разминка , разминка с мячами. Разделиться на команды. Учебная двухсторонняя игра в мини- волейбол.	24.12-28.12	
47	Закрепление элементов техники в учебной двухсторонней	Урок общеметодологической направленности	Разминка , разминка с мячами. Разделиться на команды. Учебная двухсторонняя игра	24.12-28.12	

	игре		в мини- волейбол		
48	Оценить индивидуальные действия игроков в учебной двухсторонней игре	Урок развивающего контроля	Разминка, разминка с мячами, учебная двухсторонняя игра, кто плохо владеет элементами игры . Отрабатывает упражнения с мячом индивидуально.	24.12-28.12	

Раздел 5. «Лыжная подготовка» (16 час на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Предметные: применять правила по технике безопасности при занятиях лыжным спортом; **уметь:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.

демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.

Метопредметные:

Р: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

П: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

К: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

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	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Урок рефлексии	Повороты переступанием на месте и в движении	14.01-18.01	

51	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Урок рефлексии	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах.	14.01-18.01	
52	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Урок рефлексии	Выполнение техники подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	21.01-25.01	
53	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	21.01-25.01	
54	Эстафеты с передачей палок	Урок рефлексии	Участие в эстафете; Выполнение передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.	21.01-25.01	
55	Контроль техники подъёма «елочкой».	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику подъёма «елочкой».	28.01-01.02	
56	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	«Открытия» нового знания	Осваивать и выполнять техники одновременного бесшажного хода; Проявление выносливости при передвижении на лыжах.	28.01-01.02	
57	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Урок рефлексии	Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	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	Контроль техники одновременного	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику одновременного	04.02-08.02	

	бесшажного хода.		бесшажного хода.		
60	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Урок рефлексии	Участие в играх на лыжах; Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	04.02-08.02	
61	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	«Открытия» нового знания	Освоение и выполнение техники 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 контрольном упражнении.	11.02-15.02	
63	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование техники одновременного двухшажного 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	

Раздел 6. Спортивные игры Флорбол (10 час на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Предметные: применять правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм ; определять индивидуальный режим физической нагрузки, выполнять элементы техники флорбола в упрощенных условиях, играть во флорбол, контролировать направленность физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Метапредметные:

Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; выполнять правила игры; использовать игру во флорбол в организации активного отдыха.

П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.

К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Соблюдать правила безопасности.

65	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка, передвижения игроков, владение клюшкой	Урок открытия нового знания	Стойка, передвижения игрока, разминка. История возникновения игры – флорбол. Владение клюшкой: ведение мяча по прямой, «змейкой» во встречных колоннах, удары по воротам	18.02-22.02	
66	Повторение стойки игрока, способы передвижения игроков. Повторить упражнения с мячом и клюшкой (ведение, передачи, удары по воротам. Правила игры.	Урок рефлексии	Стойка, передвижения игрока, разминка. История возникновения игры – флорбол. Владение клюшкой: ведение мяча по прямой, «змейкой» во встречных колоннах, удары по воротам. Учебные игры 3 на , 4 на 4. Правила игры.	18.02-22.02	
67	Действия и тренировка вратаря. Закрепление элементов техники в учебной игре во флорбол.	Урок открытия нового знания	Каждая команда тренирует своего вратаря. Игроки выполняют удары по воротам поточно . Учебная тренировочная игра во флорбол.	25.02-01.03	
68	Повторить действия вратаря. Закрепление элементов техники в учебной игре во флорбол.	Урок общеметодологической направленности	Каждая команда тренирует своего вратаря. Игроки выполняют удары по воротам поточно . Учебная тренировочная игра во флорбол.	25.02-01.03	
69	Выполнение элементов техники игры во встречных эстафетах. Учебно-тренировочные игры.	Урок общеметодологической направленности	Проводятся встречные эстафеты с ведением мяча с изменением направления ведения мяча «змейкой». Повторить удары по воротам. Учебная двухсторонняя игра во флорбол.	25.02-01.03	
70	Развитие физических качеств в спортивной игре – флорбол.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами (ведение, передачи, удары по воротам). Прыжки через скакалку . Учебная	04.03-08.03	

			двухсторонняя игра		
71	Тактические действия в нападении.	Урок открытия нового знания	Взаимодействия игроков в парах , тройках, через распасовку. Через пассивную защиту , активную. Учебная игра.	04.03-08.03	
72	Тактические действия в защите.	Урок открытия нового знания	Взаимодействия игроков против 1, 2, 3 защитников. Учебная двухсторонняя игра во флорбол.	04.03-08.03	
73	Закрепление тактических действий в нападении и защите в учебной двухсторонней игре во флорбол	Урок общеметодологической направленности	Разминка , повторение взаимодействий игроков в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра во флорбол.	11.03-15.03	
74	Закрепление тактических действий в нападении и защите в учебной двухсторонней игре во флорбол	Урок общеметодологической направленности	Разминка , повторение взаимодействий игроков в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра во флорбол.	11.03-15.03	

Раздел 7. Спортивные игры Мини- футбол (16 час на раздел, 3 часа в неделю)

Личностны - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Предметные: применять правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм ; определять индивидуальный режим физической нагрузки, выполнять элементы техники мини - футбола в упрощенных условиях, играть в мини- футбол, контролировать направленность физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Метапредметные:

Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; выполнять правила игры; использовать игру в мини- футбол в организации активного отдыха.

П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.

К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Соблюдать правила безопасности.

75	Инструктаж о Т.Б.на уроках по спортивным играм .Перемещения , остановки, ускорения из	Урок открытия нового знания	Инструктаж по Т.Б. Во встречных эстафетах ускорения, выбегания из разных и.п. Ведение мяча по прямой и с изменением	11.03-15.03	
----	---	-----------------------------	---	-------------	--

	разных и.п. Ведение мяча.		напрвления. Игра «Мяч в кругу», передачи во встречных эстафетах Удары по воротам.		
76	Закрепление пройденного материала. Удары по воротам по неподвижному мячу, после обратной передачи . Развитие футбола в России.	Урок рефлексии	Ведение мяча по прямой и с изменением вления. Игра «Мяч в кругу», передачи во встречных эстафетах Удары по воротам.	18.03-22.03	
77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Урок общеметодологической направленности	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).	18.03-22.03	
78	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.	18.03-22.03	
79	Повторение передач мяча в одно касание. Теоретические знания о правилах игры. Повторение техники ударов по воротам	Урок рефлексии	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	03.04-05.04	

80	Совершенствование техники ударов по воротам . Совершенствование ведения и передач мяча.	Урок рефлексии	Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявление скоростно – силовых способностей при выполнении упражнений прикладной направленности. Способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	03.04-05.04	
81	Развитие двигательных качеств и техники мини - футбола в эстафетах.	Урок рефлексии	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдение правил безопасности при выполнении эстафет	03.04-05.04	
82	Повторение ведению мяча. Повторение остановки 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	Техника игры вратаря	Урок открытия нового знания	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	08.04-12.04	

84	Тактика нападения	Урок открытия нового знания	Освоение различных видов упражнений для совершенствования ведения , остановки мяча и передачи его партнеру. Описание техники выполнения выполненных комбинаций с мячом	08.04-12.04	
85	Индивидуальные действия с мячом	Урок рефлексии	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных и спортивных играх. Способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	15.04-19.04	
86	Групповые действия с мячом в мини-футболе	Урок рефлексии	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры в мини - футбол 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 универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	15.04-19.04	
88	Тактика защиты	Урок открытия нового знания	Освоение двигательных действий, составляющие	22.04-26.04	

			содержание игры в мини- футбол Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
89	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Урок открытия нового знания	Понимать информацию о правилах игры в мини- футбол Проявление качества координации, ловкости Правила техники безопасности при выполнении игры	22.04-26.04	
90	Оценить индивидуальные действия игроков в учебной двухсторонней игре в мини- футбол	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами , составление команд. Классные соревнования по мини- футболу. Осуществление судейства по возможности	22.04-26.04	

Раздел 6. «Легкая атлетика» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Предметные: использовать знания по правилам техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. **уметь:** с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.

Метапредметные:

Р: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

П: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

К: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку

зрения, доводить ее до собеседника.					
91	Инструктаж по охране труда. Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре.	«Открытия» нового знания	Проявление качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Упражнения по функциональной направленности, использование их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	29.04-03.05	
92	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Урок рефлексии	Техника движений и предупреждение появления ошибок в процессе их усвоения Техник прыжка в длину	29.04-03.05	
93	Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)	Урок развивающего контроля	Освоение техники подтягивания на перекладине в висе	29.04-03.05	
94	Повторение бега с низкого старта . Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	Урок рефлексии	Проявление качества силы в метании мяча на дальность Проявление качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	06.05-10.05	
95	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие в беге на короткие дистанции.	Урок общеметодологической направленности	Правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега Техника движений и предупреждение появления ошибок в	06.05-10.05	

	Эстафетный бег		процессе их усвоения		
96	Бег 1000 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места	Урок развивающего контроля	Освоение техники прыжков в длину с места	06.05-10.05	
97	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Урок рефлексии	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявление качества координации, ловкости Правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину	13.05-17.05	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Урок общеметодологической направленности	Проявление качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	13.05-17.05	
99	Бег 60 м. на время.	Урок развивающего контроля.	Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	13.05-17.05	
100	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	Урок рефлексии	Умение распределять силы на всю дистанцию. Освоение техники бега на средние дистанции. Основные правила при выполнении прыжков в длину с места.	20.05-24.05	
101	Метание мяча на дальность	Урок развивающего контроля	Выполнение метательных упражнений .Метание мяча на дальность на результат.	20.05-24.05	
102	Прыжки в длину с разбега Челночный бег	Урок развивающего контроля	Освоение техники прыжков в длину с разбега. Челночный	20.05-24.05	

	3*10		бег с максимальной скоростью.		
103	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «лапта»	Урок рефлексии	Правила техники безопасности при выполнении подвижных игр Техника движений и предупреждение появления ошибок в процессе их усвоения Уметь распределять силы на всю дистанцию	27.05-31.05	
104	Развитие координационных способностей	Урок общеметодологической направленности	Освоение техники выполнения в челночном беге. Проявление качества координации при выполнении полосы препятствий	27.05-31.05	
105	Игры по выбору учащихся	Урок рефлексии	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	27.05-31.05	
ИТ ОГ О	1) <u>уроков «открытия» нового знания;</u> 2) <u>уроков рефлексии;</u> 3) <u>уроков общеметодологической направленности;</u> и; 4) <u>уроков развивающего контроля.</u>	26 часов 37 часа 23 часов 19 часов			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

С.Л. Устинова (С.Л. Устинова)

«30» 08 2018 г.