**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.**

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Предметные**

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

*Регулятивные*

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

* ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

*Познавательные*

Учащиеся научатся:

* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные Учащиеся научатся:

* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получат возможность научиться:
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

(7 класс 105 часов из расчета 3 часа в неделю).

В результате освоения программного материала ученик получит знания о физической культуре*.*

**Легкая атлетика(24часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атле­тикой и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения чело­века. |
| 2 | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений. | Пересказывать тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении.  Общаться *и* взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 3 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные уме­ния, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| 4 | Прыжки в высоту. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений. | Осваивать технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. Проявлять качество координации движений. Осваи­вать двигательные действия в подвижной игре. |
| 5 | Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья. | Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе. |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Эстафеты. | Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе. |
| 7 | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность | Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе. |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Описывать технику беговых упражнений. |
| 9 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м. | Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. |
| 10 | Метание мяча весом 150 г с места на дальность. | Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. |
| 11 | Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов . | Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами. |
| 12 | Бросок набивного мяча (2 кг). | Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники бе­зопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 13 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра | Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники бе­зопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 14 | Совершенствование прыжков в высоту. Вредные привычки. | Проявлять координацию и быстроту во время проведения под­вижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| 15 | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность | Проявлять координацию и быстроту во время проведения под­вижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| 16 | Бег в равномерном темпе до 8 мин | Проявлять выносливость во время бега.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| 17 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. |
| 18 | Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и ги­гиены. | Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. |
| 19 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка | Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| 20 | Бег в равномерном темпе 15 минут | Выполнять и составлять комп­лексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 21 | Бег на местности 1200м. Психологические особенности возра­стного развития. | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в гори­зонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 22 | Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности. | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в гори­зонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 23 | Круговая тренировка. Кросс до 15 минут. | Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Прояв­лять качества быстроты, коорди­нации и внимания при выполнении упражнений. |
| 24 | Кросс до 15 минут. | Проявлять качество силы в бросках набивного мяча от груди. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в подвижной игре «Третий лишний». |

**Гандбол (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Стойки и перемещения. Повороты без мяча и с мячом. | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Осваивать универсальные умения контролировать ве­личину нагрузки. | |
| 2 | Остановка шагом. Передача мяча на месте. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество быстроты при преодолении полосы препятствий. | |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | |
| 4 | Ловля катящегося  мяча | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 5 | Бросок мяча в прыжке. Блокировка броска. | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 6 | Позиционное нападение с изменени­ем позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 7 | Игра по правилам мини-гандбола | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 8 | Перехват мяча. Игра вратаря. | Совершенствовать технику вы­полнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Описывать технику гимнасти­ческих упражнений. |
| 9 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Знать и применять правила со­ставления комплексов упражнений. |
| 10 | Введение мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | Знать и применять правила со­ставления комплексов упражнений. |

**Баскетбол (16 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
|  | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положе­ния лёжа на спине. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. | Проявлять силу при выполнении виса, согнув ноги. |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
|  | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места. | Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
|  | Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча | Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
|  | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. | Осваивать технику перелезания через препятствие. Самостраховка. |
|  | Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | Осваивать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении виса. |
|  | Тактика свободного нападения. | Осваивать технику переползания по-пластунски. |
|  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Осваивать технику переползания по-пластунски. |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтя­гивании. |
|  | Комбинация из освоенных элементов | Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять ха­рактерные ошибки в выполнении упражнений. |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

(9 класс 102 часов из расчета 3 часа в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Легкая атлетика и подвижные игры (20ч)** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. |
| 2-3 | Низкий старт (до 30 м). | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 4 | Низкий старт (до 30 м). | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. |
| 5 | Бег на результат (60 м). | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. |
| 7 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9-10 | Бег на сред­ние дистан­ции | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 11 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 12-13 | Бег в равномерном темпе (12 мин | Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 14 | Бег в равномерном темпе (15 мин | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». |
| 15-17 | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 18-19 | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 20 | Бег на результат (сдач норм ГТО) | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.). Развитие выносливости. |
|  | **Спортивные игры ( 27ч.)** |  |
| 21 | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. |
| 22-23 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра. |
| 24 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.  (сдач норм ГТО) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). |
|  | **2 четверть** |  |
| 25-27 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной  (сдач норм ГТО) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. |
| 29-30 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. |
| 31-32 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная Учебная игра. Правила баскетбола защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. |
| 33-34 | Учебная игра. Правила баскетбола  (сдач норм ГТО) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. |
| 35-37 | Учебная игра. Правила баскетбола | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. |
| 38 | Учебная игра. Правила баскетбола | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. |
| 39-40 | Учебная игра. Правила баскетбола  (сдач норм ГТО) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. |
| 41-42 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |
| 43-45 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |
| 46-47 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |
|  | **Гимнастика (18 ч)**  **3 четверть** |  |
| 48 | Висы. Строе­вые упражне­ния  (сдач норм ГТО) | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ. |
| 49 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. |
| 50-52 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. |
| 53 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. |
| 54 | Строевые уп­ражнения. Лазание  (сдач норм ГТО) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 55 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 56 | Развитие скоростно-силовых способностей.  (сдач норм ГТО) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палкамиЭстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 57-58 | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 59 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. ЭстафетыРазвитие скоростно-силовых способностей. |
| 60-62 | Акробатика | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 63 | Длинный кувырок | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 64 | Длинный кувырок | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 65 | Длинный кувырок  (сдач норм ГТО) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 66 | **Спортивные игры** (18 **ч)**  **Волейбол** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. |
| 67 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 68 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 69 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках.  (сдач норм ГТО) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 70-71 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 72-73 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. (сдача контрольных нормативов) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 74-75 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. |
| 76-78 | Стойки и передвижения игрока  (сдач норм ГТО) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. |
|  | **4 четверть** |  |
| 79 | Стойки и передвижения игрока. (сдача контрольных нормативов) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 80 | Стойки и передвижения игрока  (сдач норм ГТО) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 81 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. |
| 82-83 | Комбинации из передвижений игрока. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей |
| 84 | **Кроссовая подготовка**  **(8 ч)** Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |
| 85 | Бег в равномерном темпе (16 мин).. (сдача контрольных нормативов) | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |
| 86 | Бег в равномерном темпе (16 мин). | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». |
| 87 | Бег в равномерном темпе (17 мин). | Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 88-89 | Бег в равномерном темпе (18мин)..(сдача контрольных нормативов) | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 90 | Бег в равномерном темпе (18 мин). | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 91 | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.). | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.). Развитие выносливости. |
| 92-93 | **Легкая атлетика 11ч.**  Бег на средние дистанции | Бег (2000м-*м* и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 94 | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 95 | Спринтерский бег. Эстафетный бег . (сдача контрольных нормативов) | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег  По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ. |
| 96 | Низкий старт (до 30 м). | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. |
| 97 | Низкий старт (до 30 м). | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 98 | Низкий старт (до 30 м). | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 99 | Бег на результат (60 м).. (сдача контрольных нормативов) | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 100 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 101 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 102 | Прыжок в высоту подведение итогов. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока (раздела) | Кол-во часов |
|  | **Легкая атлетика и подвижные игры (20ч)** |  |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2-3 | Низкий старт (до 30 м). | 2 |
| 4 | Низкий старт (до 30 м). | 1 |
| 5 | Бег на результат (60 м). | 1 |
| 6 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 1 |
| 8 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 1 |
| 9-10 | Бег на сред­ние дистан­ции | 2 |
| 11 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 1 |
| 12-13 | Бег в равномерном темпе (12 мин | 2 |
| 14 | Бег в равномерном темпе (15 мин | 1 |
| 15-17 | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 3 |
| 18-19 | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 2 |
| 20 | Бег на результат (сдач норм ГТО) | 1 |
|  | **Спортивные игры ( 27ч.)** |  |
| 21 | Баскетбол | 1 |
| 22-23 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.  (сдач норм ГТО) | 1 |
|  | 2 четверть |  |
| 25-27 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 3 |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 29-30 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной | 2 |
| 31-32 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной | 2 |
| 33-34 | Учебная игра. Правила баскетбола  (сдач норм ГТО) | 2 |
| 35-37 | Учебная игра. Правила баскетбола | 3 |
| 38 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |
| 39-40 | Учебная игра. Правила баскетбола  (сдач норм ГТО) | 2 |
| 41-42 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | 2 |
| 43-45 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | 3 |
| 46-47 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | 2 |
|  | **Гимнастика (18 ч)**  **3 четверть** |  |
| 48 | Висы. Строе­вые упражне­ния  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 49 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 50-52 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | 3 |
| 53 | Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 54 | Строевые уп­ражнения. Лазание  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 55 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 56 | Развитие скоростно-силовых способностей.  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 57-58 | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами | 2 |
| 59 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) | 1 |
| 60-62 | Акробатика | 3 |
| 63 | Длинный кувырок | 1 |
| 64 | Длинный кувырок | 1 |
| 65 | Длинный кувырок  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 66 | **Спортивные игры** (18 **ч)**  **Волейбол** | **1** |
| 67 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. | 1 |
| 68 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону | 1 |
| 69 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках.  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 70-71 | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. | 2 |
| 72-73 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. (сдача контрольных нормативов) | 2 |
| 74-75 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. | 2 |
| 76-78 | Стойки и передвижения игрока  (сдач норм ГТО) | 3 |
|  | 4 четверть |  |
| 79 | Стойки и передвижения игрока. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 80 | Стойки и передвижения игрока  (сдач норм ГТО) | 1 |
| 81 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | 1 |
| 82-83 | Комбинации из передвижений игрока. | 2 |
| 84 | **Кроссовая подготовка**  **(8 ч)** Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | **1** |
| 85 | Бег в равномерном темпе (16 мин).. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 86 | Бег в равномерном темпе (16 мин). | 1 |
| 87 | Бег в равномерном темпе (17 мин). | 1 |
| 88-89 | Бег в равномерном темпе (18мин)..(сдача контрольных нормативов) | 2 |
| 90 | Бег в равномерном темпе (18 мин). | 1 |
| 91 | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.). | 1 |
| 92-93 | **Легкая атлетика 11ч.**  Бег на средние дистанции | **2** |
| 94 | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). | 1 |
| 95 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 96 | Низкий старт (до 30 м). | 1 |
| 97 | Низкий старт (до 30 м). | 1 |
| 98 | Низкий старт (до 30 м). | 1 |
| 99 | Бег на результат (60м). (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель | 1 |
| 101 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 102 | Прыжок в высоту подведение итогов. | 1 |