«Рассмотрено»
на заседании кафедры
естественнонаучного цикла
Зав. кафедрой
_____ И.В. Маликова
Протокол № ___
«27» августа 20 18 г.

«Согласовано»
Зам директора по НМР
_____ Н.А. Силаева
«30» августа 20 18 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ лицея № 6
кандидат педагогических наук
_____ Т.Н. Ловничая
Приказ № 196
«31» августа 20 18 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»

Рабочая программа

учебного курса **«Физическая культура»**

для 7 «А» класса

Составил **Шуляк В.В.,**

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2018 - 2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов составлена с учетом следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.
2. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов МОУ Лицея № 6
3. Учебный план МОУ Лицея № 6 для учащихся 5-9 классов, обучающихся по ФГОС на 2018-2019 учебный год.

***Целью*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

***Общая характеристика предмета***

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В авторской программе В.И.Ляха выделены следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков, умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Также в программу внесены изменения, в связи с региональным компонентом. Тема «Лыжные гонки» заменяется на тему «Кроссовая подготовка».

*Контроль.* Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени прохождение программного материала по физической культуре 7 класс

| № п/п | Раздел программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|---|---|
| 1 | Знание о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе урока и самостоятельных занятий |
| 3 | Физическое совершенствование: | 102 |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в режиме учебного дня и учебной недели |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность: | |

| | | |
|---|---|---|
| | - лёгкая атлетика | **21** |
| | - кроссовая подготовка | **18** |
| | - гимнастика с основами акробатики | **18** |
| | - подвижные и спортивные игры: | **45** |
| | *на материале спортивных игр: волейбол* | *18* |
| | *на материале спортивных игр: баскетбол* | *27* |
| **Итого:** | | **102** |

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Содержание курса***

*Раздел 1. Знания о физической культуре*

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Раздел 2. Способы физкультурной деятельности*

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Раздел 3. Физическое совершенствование*

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика*. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе до 18 мин по пересечённой местности.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Планируемые результаты изучения учебного предмета.***

В результате обучения на ступени основного общего образования выпускник научится:

*Знания о физической культуре:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь

между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

*Физическое совершенствование*

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса***

УМК для учителя: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы». В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016. Образовательная система «Школа России».

УМК для учащихся: «Физическая культура». 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М.Я. Виленский и др. – М.: Просвещение, 2015. Образовательная система «Школа России».

Список дополнительной литературы:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в школе. От действия к мысли. - М.: Просвещение, 2012. - 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. - Волгоград: Учитель, 2012.-48 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 5-9 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2013. - 200 с. - (Методическое пособие).
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2012. - 223 с.
6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2012. - 349 с.
7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. - (Библиотека учителя).
8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2011. - 144 с.

Электронные образовательные ресурсы:

http://www.edu.ru/ Федеральный портал "Российское образование"
http://window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам
http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
http://fcior.edu.ru/ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
http://www.school.edu.ru/default.asp Российский общеобразовательный портал
http://katalog.iot.ru/ Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.

**Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре в 7 классе**

| № урока | Название раздела (количество часов) | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД (к разделу или к каждой теме урока) | Домашнее задание | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | план | факт |
| 1. | Легкая атлетика. 11ч | Спринтерский бег. ТБ на уроке физической культуры. | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Комплекс №1 | | |
| 2 | Легкая атлетика. | Спринтерский бег. | | Комплекс №1 | | |
| 3,4 | Легкая атлетика. | Спринтерский бег. | | Комплекс №1 | | |
| 5 | Легкая атлетика. | Спринтерский бег. | | Комплекс №1 | | |
| 6 | Легкая атлетика. | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | | Комплекс №1 | | |
| 7,8 | Легкая атлетика. | Прыжок в длину способом «согнув ноги», | | Комплекс №1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | метание малого мяча. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | | | |
| 9 | Легкая атлетика. | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | | Комплекс №1 | | |
| 10 | Легкая атлетика. | Бег на средние дистанции. | | Комплекс №1 | | |
| 11 | Легкая атлетика. | Бег на средние дистанции. | | Комплекс №1 | | |
| 12 | Кроссовая подготовка. 9ч | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.<br>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. | Комплекс №1 | | |
| 13, 14 | Кроссовая подготовка | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №1 | | |
| 15, 16 | Кроссовая подготовка | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17, 18 | Кроссовая подготовка | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Комплекс №1 | | |
| 19 | Кроссовая подготовка | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №1 | | |
| 20 | Кроссовая подготовка | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №1 | | |
| 21 | Спортивные игры 45ч | Волейбол 18ч | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | Комплекс №1 | | |
| 22 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 23, 24 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 25 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 26 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 27 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 28 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 29 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 30, 31 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Спортивные игры | Волейбол | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.<br>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.<br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.<br>Составляют личный план физического самовоспитания.<br>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.<br>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. | Комплекс №1 | | |
| 33 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 34 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 35, 36 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 37, 38 | Спортивные игры | Волейбол | | Комплекс №1 | | |
| 39 | Спортивные игры | Баскетбол 27ч | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | Комплекс №2 | | |
| 40 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 41, 42 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 43, 44 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 45, 46 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 47 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 48, 49 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 50 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 51, 52 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 53 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.<br>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br>Заполняют дневник самоконтроля. | | | |
| 54 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 55, 56 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 57 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 58, 59 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 60 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 61, 62 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 63 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 64, 65 | Спортивные игры | Баскетбол | | Комплекс №2 | | |
| 66, 67 | Гимнастика. 18ч | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.<br>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.<br>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Комплекс №2 | | |
| 68 | Гимнастика | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | | Комплекс №3 | | |
| 69 | Гимнастика | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | | Комплекс №3 | | |
| 70, 71 | Гимнастика | Висы и упоры.<br>Строевые упражнения | | Комплекс №3 | | |
| 72 | Гимнастика | Опорный прыжок. | | Комплекс №3 | | |
| 73, 74 | Гимнастика | Опорный прыжок. | | Комплекс №3 | | |
| 75 | Гимнастика | Опорный прыжок. | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.<br>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.<br>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости.<br>Раскрывают значение гимнастических упражнений дтя сохранения правильной осанки, развития физических способностей.<br>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.<br>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.<br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.<br>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Комплекс №3 | | |
| 76, 77 | Гимнастика | Опорный прыжок. | | Комплекс №3 | | |
| 78 | Гимнастика | Акробатика, лазание. | | Комплекс №3 | | |
| 79 | Гимнастика | Акробатика, лазание. | | Комплекс №3 | | |
| 80, 81 | Гимнастика | Акробатика, лазание. | | Комплекс №3 | | |
| 82, 83 | Гимнастика | Акробатика, лазание. | | Комплекс №3 | | |
| 84 | Кроссовая подготовка. 9ч | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.<br>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической | Комплекс №3 | | |
| 85, 86 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №3 | | |
| 87 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №3 | | |
| 88, 89 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление | | Комплекс №3 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | препятствий. | нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | | |
| 90 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. | Комплекс №3 | | |
| 91 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №3 | | |
| 92 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | Комплекс №3 | | |
| 93 | Легкая атлетика. 10ч | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых | Комплекс №3 | | |
| 94 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Комплекс №3 | | |
| 95, 96 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | Комплекс №3 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | |
| 97 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. | Комплекс №3 | | |
| 98 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, метание малого мяча. | | Комплекс №3 | | |
| 99, 100 | Прыжок в высоту, метание малого мяча. | Прыжок в высоту, метание малого мяча. | | Комплекс №3 | | |
| 101, 102 | Прыжок в высоту, метание малого мяча. | Прыжок в высоту, метание малого мяча. | | Комплекс №3 | | |