

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34» г. МАХАЧКАЛЫ РД**

Утверждаю Директор _____ / <u>Магомедов Г.М.</u> М.П.	Согласовано  Зам. директора по УВР	Программа рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры Протокол. Руководитель МО
---	--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса по**

**«Физической культуре» 7 класс**

Программа составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов (автор: В.И. Лях, Москва Просвещение 2015г)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и 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.

### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### В области эстетической культуры:

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

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

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

### В области коммуникативной культуры:

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

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

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

### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

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

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

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель Олимпийских игр, 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 учетом 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.

**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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Общее число часов в год – 102 часа;

Число часов и занятий в неделю – 3 часа ( 3 урока);

Периодичность занятий – 34 недели

## Содержание программы физическая культура

3 часа в неделю, 102 часа в год

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>		
<p><b>Основы знаний по лёгкой атлетике.</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.</i></p> <p><b>Беговые упражнения.</b>  <b>Основная группа:</b>  Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</i></p> <p><b>Прыжковые упражнения .</b>  <b>Основная группа:</b></p>	<p>Инструктаж по лёгкой атлетике.  Стартовый контроль (1 ч)  Эстафеты. (1 ч)  Беговые упражнения. (1 ч)  Техника низкого старта. (1 ч)  Челночный бег 3x10м. (1 ч)  Прыжки в длину с места. (1 ч)  Специальные беговые упражнения. (1 ч)  Развитие скоростно-силовых качеств. (1 ч)  Бег в течении 12 минут. (1 ч)  Развитие выносливости. (1 ч)  Беговые упражнения (1 ч)  Спортивная игра "Футбол" (1ч)  Мини футбол. (2 ч)</p>	<p><b>Используют</b> знания о возрастно-половых и индивидуальных особенностях, физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. <b>Готовятся</b> осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. <b>Раскрывают</b> основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Обосновывают</b> уровень освоенности новых двигательных действий и <b>руководствуются</b> правилами профилактики появления и устранения ошибок. <b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.*

**Метание малого мяча .**

**Основная группа:**  
 Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.*

**Развитие выносливости .**

**Основная группа:**  
 Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.*

**Развитие скоростных качеств .**

**Основная группа:**  
 Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью*

**Развитие скоростно-силовых качеств .**

**Основная группа:**  
 Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей*

**Проведение самостоятельных занятий .**

**Основная группа:**  
 Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

**Группа по медицинским показаниям:**  
*Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены*

**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.

**Применяют** метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития выносливости

**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

**Применяют** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

**Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

<p><b>Основы знаний по гимнастике.</b>  <b>Основная группа:</b>  История развития гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые команды. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с предметами. Соблюдение правил безопасности при опорных прыжках. Предназначение гимнастики. Основные понятия «силы», «выносливости». Развитие гибкости. Гимнастика для сохранения правильной осанки.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>История развития гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые команды. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с предметами. Соблюдение правил безопасности при опорных прыжках. Предназначение гимнастики. Основные понятия «силы», «выносливости». Развитие гибкости. Гимнастика для сохранения правильной осанки.</i></p> <p><b>Организуемые команды и приёмы .</b>  <b>Основная группа:</b>  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</i></p> <p><b>Обще развивающие упражнения без предметов .</b>  <b>Основная группа:</b>  Совершенствование двигательных способностей</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Совершенствование двигательных способностей</i></p> <p><b>Обще развивающие упражнения с предметами .</b>  <b>Основная группа:</b>  Совершенствование двигательных способностей</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Совершенствование двигательных способностей</i></p> <p><b>Опорные прыжки .</b>  <b>Основная группа:</b>  <u>Мальчики</u> выполняют прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). <u>Девочки</u> выполняют прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Мальчики</i> выполняют прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). <i>Девочки</i> выполняют прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>Акробатические упражнения и комбинации .</b></p>	<p>Инструктаж по гимнастике на уроках. (1 ч)  Элементы гимнастики. (1 ч)  Правила страховки. (1 ч)  Строевые упражнения. (2 ч)  Упражнения с предметами. (1ч)  Упражнения на гимнастической скамейке. (1 ч)  Висы и упоры. (1 ч)  Вис на согнутых руках. (1 ч)  Упоры на полу. (1 ч)  Подтягивание. (1 ч)  Опорный прыжок. (1 ч)  Прыжок ноги врозь, приземление. (2 ч)  Кувырок вперёд и назад. (2 ч)</p>	<p><b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований. <b>Используют</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований. <b>Различают</b> строевые команды. Чётко <b>выполняют</b> строевые приёмы <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами и <b>составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с предметами и <b>составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Описывают</b> технику данных упражнений и <b>составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений <b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и <b>составляют</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений <b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости <b>Используют</b> гимнастические упражнения для развития гибкости <b>Используют</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p>
--	--	---

<p><b>Основная группа:</b>  <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  <u>Девочки:</u> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  <u>Девочки:</u> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>Развитие силовой выносливости и силовых качеств .</b></p> <p><b>Основная группа:</b>  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p><b>Развитие гибкости .</b></p> <p><b>Основная группа:</b>  Совершенствование двигательных способностей</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Совершенствование двигательных способностей</p> <p><b>Проведение самостоятельных занятий .</b></p> <p><b>Основная группа:</b>  Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>		
<b>Спортивные игры-30 часов</b> <b>Баскетбол - 15 ч    Волейбол – 15 ч</b>		
<b>Баскетбол – 15 часов</b>		

<p><b>Основы знаний по спортивным играм.</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника безопасности при занятиях в зале; Краткая характеристика спорта; Основные правила игры в баскетбол; Техника передач мяча в парах; Техника ведения мяча; Игровые приёмы; Индивидуальная техника защиты; Правила игры. Жесты судей.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника безопасности при занятиях в зале; Краткая характеристика спорта; Основные правила игры в баскетбол; Техника передач мяча в парах; Техника ведения мяча; Игровые приёмы; Индивидуальная техника защиты; Правила игры. Жесты судей.</i>  <b>Техника передвижения по площадке .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>  <b>Техника передачи и ловли мяча .</b>  <b>Основная группа:</b>  Закрепление техники ловли и передач мяча  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Закрепление техники ловли и передач мяча</i>  <b>Техника ведения мяча .</b>  <b>Основная группа:</b>  Закрепление техники ведения мяча  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Закрепление техники ведения мяча</i>  <b>Техника бросков по кольцу.</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места.</i>  <b>Освоение индивидуальной техники защиты .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника вырывания и выбивания мяча, перехват.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника вырывания и выбивания мяча, перехват.</i>  <b>Освоение тактики игры .</b>  <b>Основная группа:</b>  Тактика игры.</p>	<p>Баскетбол. Инструктаж по ТБ (2ч)  Техника ведения мяча (2ч.)  Техника передач мяча (2ч.)  Техника владения мяча. (2 ч)  Техника бросков по кольцу с места (2ч.)  Техника бросков по кольцу в движении (2ч.)  Тактика игры в баскетбол. (2ч)  Судейство игры в баскетбол (1 ч)</p>	<p><b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  <b>Характеризуют</b> типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.  <b>Определяют</b> задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. <b>Раскрывают</b> её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.  <b>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель.</b>  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  <b>Моделируют</b> технику ' освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий,</p>
--	--	---

<p>Позиционное нападение и личная защита на одну корзину. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Тактика игры.</i></p> <p><i>Позиционное нападение и личная защита на одну корзину. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i></p> <p><b>Развитие координации .</b></p> <p><b>Основная группа</b> Техника владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Техника владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p>		<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Волейбол – 15 часов</b>		
<p><b>Основы знаний по волейболу.</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Краткая характеристика волейбола. История развития волейбола. Техника передвижения по площадке. Терминология игры. Взаимодействие игроков в команде. Взаимодействие игроков в команде. Терминология игры.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Краткая характеристика волейбола. История развития волейбола. Техника передвижения по площадке. Терминология игры. Взаимодействие игроков в команде. Взаимодействие игроков в команде. Терминология игры</i></p> <p><b>Овладение техникой передвижения на площадке .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><b>Техника приема и передач мяча .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</i></p> <p><b>Техника нижней прямой подачи .</b></p> <p><b>Основная группа:</b></p>	<p>Волейбол. Инструктаж по ТБ. (2ч)</p> <p>Техника подачи мяча (2ч.)</p> <p>Техника передачи мяча через сетку (2ч.)</p> <p>Техника дальней подачи мяча (2ч.)</p> <p>Техника владения мячом (2ч.)</p> <p>Тактика игры в парах, тройках (2ч.)</p> <p>Тактика игры в волейбол (2 ч)</p> <p>Учебная игра по правилам волейбола (1 ч)</p>	<p><b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Характеризуют</b> типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p><b>Определяют</b> задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. <b>Раскрывают</b> её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p><b>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель.</b></p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники<sup>4</sup> игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>

<p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</i>  <b>Техника прямого нападающего удара .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника прямого нападающего удара.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Техника прямого нападающего удара.</i>  <b>Техника владения мячом и развитие координации .</b>  <b>Основная группа</b>  Совершенствование координационных способностей.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Совершенствование координационных способностей.</i>  <b>Освоение тактики игры в волейбол (пионербол).</b>  <b>Основная группа:</b>  Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</i></p>		<p><b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Кроссовая подготовка – 22 часов</b>		
<p><b>Беговые упражнения .</b>  <b>Основная группа:</b>  Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</i>  <b>Прыжковые упражнения .</b>  <b>Основная группа:</b>  Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.  <b>Группа по медицинским показаниям:</b>  <i>Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30</i></p>	<p>ТБ по кроссовой подготовки на уроках. (2 ч)  Рванный Бег (2 ч)  Кросс 1500 м. (2 ч)  Упражнения на выносливость. (2ч)  Кросс 1000 м. (2 ч)  Эстафеты с предметами. (2ч)  Эстафетный бег 4x100 м. (2ч)  Кросс 2000 м. (2ч)  Техника высокого старта. (2ч)  Бег 1500 м. с высокого старта. (2ч)  Бег 800 м. (2ч)</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

<p><i>секунд.</i></p> <p><b>Метание малого мяча .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.</i></p> <p><b>Развитие выносливости .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.</i></p> <p><b>Развитие скоростных качеств .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью</i></p> <p><b>Развитие скоростно-силовых качеств .</b></p> <p><b>Основная группа:</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей</i></p>		<p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития выносливости</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p><b>Применяют</b> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
---	--	--

## **Основы знаний по лёгкой атлетике.**

### **Основная группа:**

Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.

### **Группа по медицинским показаниям:**

*Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.*

### **Беговые упражнения .**

#### **Основная группа:**

Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.

#### **Группа по медицинским показаниям:**

*Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.*

### **Прыжковые упражнения .**

#### **Основная группа:**

Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

#### **Группа по медицинским показаниям:**

*Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.*

### **Метание малого мяча .**

Прыжки в длину с места. (2 ч)  
Прыжки через скамейку. (1 ч)  
Подтягивание, отжимание. (1ч)  
Челночный бег 3x10 м. (1 ч)  
Беговые упражнения (1 ч)  
Метания мяча в цель. (1 ч)  
Техника метания мяча. (1 ч)  
Бег 30, 60 метров. (1 ч)  
Приседание на опорной ноге (пистолетик.) (1 ч)  
Бег 6 минут. (1 ч)  
Развитие выносливости (1 ч)  
Прыжки в высоту. (1 ч)  
Бег 100, 200 метров. (1 ч)  
Бег по пересеченной местности. (1 ч)

**Используют** знания о возрастно-половых и индивидуальных особенностях, физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. **Готовятся** осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. **Раскрывают** основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. **Обосновывают**

уровень освоенности новых двигательных действий и **руководствуются** правилами профилактики появления и устранения ошибок. **Раскрывают** причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

**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 упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

**Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений.

**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.

**Основная группа:**

Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

**Группа по медицинским показаниям:**

*Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.*

**Развитие выносливости .****Основная группа:**

Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

**Группа по медицинским показаниям:**

*Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.*

**Развитие скоростных качеств .****Основная группа:**

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

**Группа по медицинским показаниям:**

*Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью*

**Развитие скоростно-силовых качеств .****Основная группа:**

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Группа по медицинским показаниям:**

*Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей*

**Проведение самостоятельных занятий .****Основная группа:**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

**Группа по медицинским показаниям:**

*Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены*

**Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений.

**Применяют** метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития выносливости

**Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

**Применяют** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

**Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

**Спортивная игра Футбол – 6 часов**

<p><b>Основы знаний по футболу.</b>  <b>Основная группа:</b>  Требования к ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижения на площадке. Терминология игры в футбол. Выдающиеся отечественные спортсмены. Техника ударов по мячу. Оказание первой помощи. Упражнения на развитие скорости.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Требования к ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижения на площадке. Терминология игры в футбол. Выдающиеся отечественные спортсмены. Техника ударов по мячу. Оказание первой помощи. Упражнения на развитие скорости.</p> <p><b>Овладение техникой передвижения на площадке .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Освоение техники ударов по мячу и остановка мяча .</b>  <b>Основная группа:</b>  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом по мячу и остановок мяча.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом по мячу и остановок мяча.</p> <p><b>Овладение техникой ударов по воротам .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника ударов по воротам.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Техника ударов по мячу.</p> <p><b>Техника владения мячом и развитие координационных способностей .</b>  <b>Основная группа:</b>  Техника владения мячом. Составить упражнения с мячом для координации.</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b>  Техника владения мячом. Составить упражнения с мячом для координации.</p> <p><b>Освоение тактики игры в мини-футбол .</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках. (1ч)  Техника удара по мячу в створ ворот. (1 ч)  Передачи мяча в парах на месте, в движении. (1 ч)  Элементы футбола в подвижных играх. (1 ч)  Тактика игры. (1 ч)  Итоговый контроль (1ч.)</p>	<p><b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  <b>Характеризуют</b> типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.  <b>Определяют</b> задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. <b>Раскрывают</b> её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.  <b>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель.</b>  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
--	---	--

<b>Основная группа:</b> Тактика игры. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Тактика игры		
--	--	--

**Учебно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 7 классе.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов Тип урока/ Технология.	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности учащихся.			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
<b>Лёгкая атлетика - 14 часов</b>							
1	<b>Инструктаж по лёгкой атлетике на уроке. Стартовый контроль.</b>	1 час Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
2	<b>Эстафеты.</b>	1 час Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений в эстафетах <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь объяснять ценностную значимость	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			занятием лёгкой атлетикой	языковое, духовное многообразие современного мира			
3	<b>Беговые упражнения.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Уметь</b> <b>Основная группа:</b> демонстрировать варианты беговых упражнений <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
4	<b>Техника низкого старта</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Уметь:</b> <b>Основная группа:</b> определять влияние бега на организм человека и допустимые беговые нагрузки <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь пересказать и перечислить основные виды бега. Уметь разделять процесс бега на фазы	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
5	<b>Челночный бег 3x10м.</b>	1 час Комплексный Здоровье	<b>Уметь:</b> <b>Основная группа:</b> демонстрировать	Освоение социальных норм, правил поведения,	Демонстрировать выполнение передачи	Включать беговые упражнения в различные формы	Взаимодействовать со сверстниками в процессе

		сберегающая	беговые упражнения для развития скорости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какими упражнениями развивают скорость.	ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	эстафетной палочки.	занятий физической культурой	совместного освоения прыжковых упражнений
6	<b>Прыжки в длину с места.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Знать и уметь:</b> <b>Основная группа:</b> применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> какие виды соревнований применяют в школьной программа	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
7	<b>Специальные беговые упражнения.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Знать и уметь:</b> <b>Основная группа:</b> какими упражнениями развивают силу и скорость <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказать технику безопасности на занятиях по лёгкой	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			атлетики				
8	<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Знать какими упражнениями развивают силу и скорость. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетики	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
9	<b>Бег в течении 12 минут.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь контролировать нагрузку при длительном беге <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь проводить самостоятельно разминку	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
10	<b>Развитие выносливости.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			школьной программа				
11	<b>Беговые упражнения на скорость</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
12	<b>Спортивная игра "Футбол"</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
13-14	<b>Мини футбол.</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			команде				
<b>Всего часов 14</b>							
<b>Кроссовая подготовка – 13 часов</b>							
15	<b>ТБ на уроках по кроссовой подготовке.</b>	1 час Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть в команде, самостоятельно проводить подвижные игры <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
16	<b>Рванный бег.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
17	<b>Кросс 1000 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			<b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	организации и ведения здорового образа жизни	информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	атлетики.	
18	<b>Упражнения на выносливость.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на выносливость <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
19	<b>Кросс 1500 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
20	<b>Эстафеты с предметами.</b>	1 час Комплексный Здоровье	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять бег и передачу	Формирование потребности в творческом	Демонстрировать вариативное выполнение	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Включать беговые упражнения в различные формы

		сберегающая	эстафетной палочки <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	занятий физической культуры
21	<b>Эстафетный бег 4x100 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
22	<b>Кросс 2000 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

					направленности		
23	<b>Техника высокого старта.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику высокого старта. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь продемонстрировать технику высокого старта	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
24	<b>Бег 1500 м. с высокого старта.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь работать в команде, уметь выполнять высокий старт по команде. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь выполнять запись беговых упражнений на время для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
25	<b>Бег 800 м.</b>		<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь выполнять	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			беговые упражнения на выносливость Уметь работать в команде		спортивно-оздоровительной направленности		
26	<b>Развитие выносливости.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
27	<b>Беговые упражнения на скорость</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
<b>Всего часов 13</b>							
<b>Гимнастика - 16 часов</b>							
28	<b>Инструктаж по</b>	1 час	<b>Знать:</b>	Ориентация в	Демонстрировать	Соблюдать правила	Включать

	<b>гимнастике на уроках.</b>	Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Технику безопасности на занятиях по гимнастике <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Историю развития гимнастики	нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
29	<b>Элементы гимнастики.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Уметь:</b> <b>Основная группа:</b> выполнять построения и перестроения в строю <b>Группа по медицинским показаниям:</b> выполнять построения и перестроения в строю	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
30	<b>Правила страховки.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь описывать технику опорного прыжка. Уметь объяснить правила подстраховки при выполнении опорного прыжка <b>Группа по медицинским</b>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			<b>показаниям:</b> Уметь осваивать и избегать появления ошибок при выполнении опорного прыжка		признаки в движениях и передвижениях человека.	освоения технических действий.	
31-32	<b>Строевые упражнения.</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять акробатические упражнения в комплексе <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь различать предназначение каждого из вида гимнастики	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
33	<b>Упражнения с предметами.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь самостоятельно выполнять комплекс акробатических упражнений из ранее изученных упражнений <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь различать предназначение каждого из вида гимнастики	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
34	<b>Упражнения на гимнастической</b>	1 час Комплексный	<b>Основная группа:</b> Уметь	Ориентация в нравственном	Демонстрировать вариативное	Соблюдать правила техники	Включать строевые

	<b>скамейке.</b>	Здоровье сберегающая	самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость из ранее изученных <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать упражнения на гибкость в парах	содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
35	<b>Висы и упоры.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять страховку при выполнении упражнений на гибкость <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать упражнения на гибкость в парах	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
36	<b>Вис на согнутых руках.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений из ранее изученных <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь определять правильную осанку.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			Упражнения для осанки		движениях и передвижениях человека.	технических действий.	
37	<b>Упоры на полу.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь определять правильную осанку. Упражнения для осанки <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь выполнять и оценивать выполнение гимнастических упражнений в парах	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
38	<b>Подтягивание.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь самостоятельно выполнять комплекс силовых упражнений на выносливость из ранее изученных <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь перечислять силовые упражнения Уметь устно дать определение таких понятий как «сила», «выносливость»	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
39	<b>Опорный прыжок.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> <i>Уметь устно дать определение таких понятий как «сила»,</i>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков	Демонстрировать вариативное выполнение строевых	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Включать строевые упражнения в различные формы

			<p>«выносливость»</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b></p> <p>Уметь перечислять силовые упражнения</p>	как собственных, так и окружающих людей.	упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	занятий физической культурой.
40-41	<b>Прыжок ноги врозь, приземление</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<p><b>Основная группа:</b></p> <p>Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость из ранее изученных</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b></p> <p>Уметь описывать упражнения на гибкость в парах</p>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
42-43	<b>Кувырок вперёд и назад.</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<p><b>Основная группа:</b></p> <p>Уметь определять правильную осанку. Упражнения для осанки</p> <p><b>Группа по медицинским показаниям:</b></p> <p>Уметь выполнять и оценивать выполнение гимнастических упражнений в парах.</p>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

					человека.		
<b>Всего часов</b>		<b>16</b>					
<b>Спортивные игры-30 часов</b> <b>Баскетбол - 15 ч</b> <b>Волейбол – 15 ч</b>							
<i>Баскетбол-15ч.</i>							
44-45	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ</b>	2 часа Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Знать правила баскетбола и уметь проводить занятия спортивных игр в зале <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь оказать первую помощь при травмах	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
46-47	<b>Техника ведения мяча</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
48-49	<b>Техника передач мяча</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах <b>Группа по медицинским</b>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

			<b>показаниям:</b> Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча				
50-51	<b>Техника владения мяча.</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
52-53	<b>Техника бросков по кольцу с места</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть по правилам <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
54-55	<b>Техника бросков по кольцу в движении</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть по правилам <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
56-57	<b>Тактика игры в баскетбол</b>	2 часа Комплексный	<b>Основная группа:</b> Уметь играть по	Проявлять в игровых ситуациях	Моделировать технику игровых	Взаимодействовать со сверстниками в	Использовать игровые действия

		Здоровье сберегающая	правилам <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать правила игры в баскетбол	доброжелательность , доверие, внимательность,	действий на площадке и вне площадки.	процессе совместного освоения технических действий	волейбола для развития физических качеств.
58	<b>Судейство игры в баскетбол</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть по правилам <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
<i>Волейбол-15ч.</i>							
59-60	<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ.</b>	2 часа Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь высказывать свою точку зрения при рассказе о волейболе	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
61-62	<b>Техника подачи мяча</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой <b>Группа по медицинским показаниям:</b>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

			Уметь работать в команде. Знать жесты судей.				
63-64	<b>Техника передачи мяча через сетку</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
65-66	<b>Техника дальней подачи мяча</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
67-68	<b>Техника владения мячом</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
69-	<b>Тактика игры в</b>	2 часа	<b>Основная группа:</b>	Проявлять в	Моделировать	Взаимодействовать	Использовать

70	<b>парах, тройках</b>	Комплексный Здоровье сберегающая	Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	технику игровых действий на площадке и вне площадки.	со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	игровые действия волейбола для развития физических качеств.
71- 72	<b>Тактика игры в волейбол</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять подачи в парах, приём нижней подачи <b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Уметь вести игру в качестве судьи, показывать жесты судей.</i>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
73	<b>Учебная игра по правилам волейбола</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой, выполнять упражнения на развитие координации <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описать действия игры в команде	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

Всего часов		30					
Кроссовая подготовка – 9 часов							
74	<b>ТБ на уроках по кроссовой подготовке.</b>	1 час Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть в команде, самостоятельно проводить подвижные игры <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
75	<b>Рванный бег.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
76	<b>Кросс 1000 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским</b>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			<b>показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	образа жизни	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности		
77	<b>Упражнения на выносливость.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на выносливость <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
78	<b>Кросс 1500 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
79	<b>Эстафеты с предметами.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки <b>Группа по медицинским</b>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			<b>показаниям:</b> Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	организации и ведения здорового образа жизни	информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	атлетики.	
80	<b>Эстафетный бег 4x100 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
81	<b>Кросс 2000 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
82	<b>Техника высокого старта.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику высокого старта.	Формирование потребности в творческом использовании	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий

			<b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь демонстрировать технику высокого старта	средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	освоения истории развития лёгкой атлетики.	физической культуры
--	--	--	---	--	--	--	---------------------

**Всего часов 9**

**Легкая атлетика - 15 часов**

83-84	<b>Прыжки в длину с места.</b>	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь владеть техникой прыжка в длину с места <b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении</i>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
85	<b>Прыжки через скамейку.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь самостоятельно провести подготовительную часть разминки <b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Уметь проводить соревновательный период</i>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

86	<b>Подтягивание, отжимание.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> <i>Уметь анализировать степень опасности на занятиях .</i> <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
87	<b>Челночный бег 3x10 м.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
88	<b>Беговые упражнения</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать технику и	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			упражнения для развития выносливости		оздоровительной направленности		
89	<b>Метания мяча в цель.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь демонстрировать технику метания мяча с места в цель. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь контролировать нагрузку при метательных упражнениях	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
90	<b>Техника метания мяча.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь проводить самостоятельно разминку для метания мяча на дальность <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь демонстрировать технику метания мяча с места	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
91	<b>Бег 30, 60 метров.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским</b>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			<b>показаниям:</b> Уметь описывать технику и упражнения для развития выносливости	образа жизни	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности		
92	<b>Приседание на опорной ноге (пистолетик.)</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять приседания на опорной ноге <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
93	<b>Бег 6 минут.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать технику и упражнения для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
94	<b>Развитие выносливости</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь определять степень опасности при выполнении	Формирование потребности в творческом использовании	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий

			беговых упражнений. <b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Уметь анализировать степень опасности на занятиях .</i>	средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	освоения истории развития лёгкой атлетики.	физической культуры
95	<b>Прыжки в высоту.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять технику прыжка в высоту. <b>Группа по медицинским показаниями:</b> Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
96	<b>Бег 100, 200 метров.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
97	<b>Бег на пересеченной</b>	1 час Комплексный	<b>Основная группа:</b> <i>Уметь описывать</i>	Формирование потребности в	Демонстрировать вариативное	Взаимодействовать со сверстниками в	Включать беговые упражнения в

	<b>местности.</b>	Здоровье сберегающая	<i>технику и упражнения для развития выносливости</i> <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности	процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	различные формы занятий физической культуры
--	-------------------	-------------------------	--	---	---	---	--

**Всего часов**      **15**

**Спортивные игры – 5 часов Футбол.**

98	<b>Инструктаж по ТБ на уроках.</b>	1 час Вводный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале и на улице <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь высказывать свою точку зрения при рассказе о футболе	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
----	--	---	--	---	---	--	---

99	<b>Техника удара по мячу в створ ворот.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале и на улице <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать технику владения мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
100	<b>Передачи мяча в парах на месте, в движении.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выявлять и устранять ошибки <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь описывать дриблинг мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
101	<b>Элементы футбола в подвижных играх.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь выполнять и показывать технику пенальти в ворота <b>Группа по медицинским показаниям:</b> <i>Знать правила игры и жесты судей</i>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

102	<b>Тактика игры.</b>	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	<b>Основная группа:</b> Уметь играть и работать по правилам игры в футбол <b>Группа по медицинским показаниям:</b> Уметь проводить разминку на развитие скорости.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
<b>Всего часов 5</b>							
<b>Всего часов за год 102 часа</b>							

