**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

         Данная программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
4. Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
5. Программа составлена в соответствии с Региональным базисным учебным планом, утвержденном МО Оренбургской области **(**Приказ № 01 – 21/1463 от 18.07.2019г «О формировании учебных планов начального общего, основного общего образования в образовательных учреждений Оренбургской области в 2019 – 2020 учебном году») и учебного плана МАОУ «Уртазымская СОШ» на 2019 – 2020 учебный год Приказ №146 от 30.08.2019г.
6. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
7. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2013.
8. Авторской программы под редакцией В.И.Ляха «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2013г

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах**основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о  соблюдении правил техники безопасности  во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

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

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная**(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы  школ.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

    **Предметом**образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

 Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

 Содержание курса «Физическая культура» в 7 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, спортивных игр.

 В целях *дифференцированного подхода*к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

*Основная медицинская группа.*

 В нее включают дестей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

 *Подготовительная медицинская группа.*

 В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

 *Специальная медицинская группа.*

 В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

 Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 Учебный предмет ОБЖ интегрируется в учебный предмет Физическая культура – 34ч.

10ч включено в раздел «Легкая атлетика», 9ч в «Баскетбол», 7ч в «Гимнастика», 5ч в «Лыжная подготовка» и 3ч в «Волейбол».

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».  Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

          Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика  (27часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой  и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом.Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Учебно-методическое обеспечение**

***Список литературы***

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2013.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

**Учебники и справочные издания**

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся  научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. 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.

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся  научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физическиеупражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разПодтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180336 | 1653016 |
|  Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
|  координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

**Критерии оценивания**

**Оценка физкультурных знаний**

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями**

**(умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики.

При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**Формы контроля**

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

Для определения **уровня физической подготовленности** обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **физические способности** | **контрольное упражнение** |  **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий**  | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек | 5,9 и выше | 5,6-5,2 | 4,8 и ниже | 6,2 и выше | 6,0-5,4 | 5,0 и ниже |
| 2.  | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,3 и выше | 9,0-8,6 | 8,3 и ниже | 10,0 и выше | 9,5-9,0 | 8,7 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 150 и ниже | 170-190 | 205 и выше | 140 и ниже | 160-180 | 200 и выше |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 и менее | 1150-1250 | 1400 и выше | 800 и менее | 950-1100 | 1200 и выше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 и ниже | 5-7 | 9 и выше | 6 и ниже | 10-12 | 18 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики);на низкой перекладине из виса лежа (девочки)  | 1  | 5-6 | 8 и выше | 5 и ниже | 12-15 | 19 и выше |

 **Учебно – тематический план физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов ( уроков)** |
|  | ***Базовая часть*** |  **81** |
| **1.** | Основы знаний в процессе уроков |
| **2.** | Спортивные игры |  18 |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| **4.** | Лёгкая атлетика |  27 |
| **5.** | Кроссовая подготовка | 18 |
|  | ***Вариативная часть*** |  **21** |
| **1.** | Волейбол | 13  |
| **2.** | Баскетбол |  5 |
| **3** | Гимнастика |  3 |
|  | **Итого:** |  **102** |

**Учебно - тематический план ОБЖ 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ модуля, раздела, темы** | **Наименование модулей, разделов, тем** | **Количество часов** |
| **Модуль-1** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **24** |
| **Pаздел-1** | **Основы комплексной безопасности** | **16** |
| Тема 1 | Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 3 |
| Тема 2 | Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия | 4 |
| Тема 3 | Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия | 2 |
| Тема 4 | Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия | 4 |
| Тема 5 | Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия | 3 |
| **Раздел-2** | **Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций** | **8** |
| Тема 2 | Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения | 3 |
| Тема 3 | Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения | 1 |
| Тема 4 | Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения | 3 |
| Тема 5 | Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения | 1 |
| **Модуль-2** | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **10** |
| **Pаздел-3I** | **Основы здорового образа жизни** | **7** |
| Тема **6** | Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека | 7 |
| **Pаздел-4** | **Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи** | **3** |
| Тема **7** | Первая медицинская помощь при неотложных состояниях | 3 |
|  | **Всего часов** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование физической культуры 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| **1.** | Спринтерский бег Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.  | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Знать требования инструкций. Устный опрос | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.*Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | 2.09 |  |
| **2.** | Развитие выносливостиСпринтерский бег. Прыжки с места.**И.** Различные природные явления и причины их возникновения | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие | Уметь пробегать 30м. с низкого старта | 4.09 |  |
| 6.09. |  |
| **3.** | Развитие выносливостиСпринтерский бег. Прыжки с места | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Уметь пробегать 60м. с низкого старта. |
| **4.**  | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места**И.**Общая характеристика  природных явлений  | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | 9.09 |  |
| 11.09 |  |
| **5.** | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м. на результат |
| 13.09 |  |
| **6.** | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. |
| **7.** | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель. | 16.09 |  |
| 18.09 |  |
| **8.** | Метание малого мяча. Прыжки в длину.**И.** Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега. |
| **9.** | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . | 20.09 |  |
| 23.09 |  |
| **10.** | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. |
| 25.09 |  |
| **11.** | Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых способностей. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат. |
| 27.0930.09. |  |
| **12.** | Бег на средние дистанции**И.**Землетрясение. Причины возникновения землетрясения | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1500м. |
| **13.** | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. |
| 2.10 |  |
| **14.** | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью |
| Спортивные игры Волейбол 13 часов |
| **15.** | Развитие координационных способностей | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть по упрощённым правилам. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | 4.10 |  |
| 7.10 |  |
| **16** | Развитие координационных способностей**И.** Правила безопасного поведения населения при землетрясении | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | **Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. |
| 9.10 |  |
| **17.** | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | **Уметь**  выполнять остановки и передачи |
| 11.10 |  |
| **18.** | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | **Уметь** правильно выполнять технические действия |
| **19.** | Развитие координационных способностей**И.** Защита населения от последствий землетрясений | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | **Уметь** выполнять передачи двумя руками сверху | 14.10 |  |
| **20**. | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | **Уметь** выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений | *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения*Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.*УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные* |  | 16.10 |  |
| **21.** | Развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | **Уметь** выполнять передачи и перемещения | уметь терпеливо осваиватьтехнические элементыуметь проявлять инициативуОписывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | 18.10 |  |
| **22.** | Развитие координационных способностей**И.** Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | **Уметь** правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  | 21.10 |  |
| 23.10 |  |
| **23.** | Развитие координационных способностей | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола |
| 25.10 |  |
| **24.** | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | **Уметь** выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние. |
| **25.** | Игра в мини-волейбол**И.** Последствия извержения вулканов. Защита населения. | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  | **Уметь** выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками.Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия*Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  | уметь проявлять терпение и личную инициативу | 6.11 |  |
| **26**. | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар | **Уметь** выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | 8.11 |  |
| 11.11 |  |
| **27.** | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | **Уметь** правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. |
| Гимнастика 21 час |
| **28.** | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.**И.** Обвалы и снежные лавины | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность | *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.*Коммуникатив-ные**УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками.*Коммуникатив-ные* : уметь находить общий язык.*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь вести себя в коллективе. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.формирование упорства в достижении цели | 13.11 |  |
| 15.11 |  |
| **29.** | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике. |
| **30.** | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости,силы, координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног. | 18.1120.11 |  |
| **31.** | Акробатика. Лазание по канату.**И.** Оползни, их последствия, защита населения | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.  | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. |
| **32.** | Акробатика. Лазание по канату | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь страховать и помогать партнеру.*Познавательные*: самостоятельноосваивать изучаемый элемент.*Коммуникатив-ные*: уметь работать в паре.*Познавательные*: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям | Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | 22.11 |  |
| **33.** | Акробатика. Лазание по канату. | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | 25.11 |  |
| **34.** | Акробатика. Висы и упоры | КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию. | 27.11 |  |
| **35.** | Акробатика. Брусья. Перекладина**И.** Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию. | *Познавательные*: составить комбинацию из изученных упражнений*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки | Смыслообразование – адоптиро-ванная мотивация учебной деятельности | 29.112.12 |  |
| **36.** | Перекладина. Брусья разной высоты. | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь. |
| 4.12 |  |
| **37.** | Перекладина .Брусья разной высоты. | Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку |
| **38.** | Перекладина .Брусья разной высоты.**И.** Смерчи | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине. | 6.12 |  |
| **39.** | Опорные прыжки | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину. | *Регулятивные*: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные* общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. |  | 9.1211.1213.12 |  |
| **40.** | Опорный прыжок.Брусья параллельные | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла( в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку |
| **41.** | Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка |
| **42.** | Опорный прыжок.**И.** Защита населения от последствий ураганов и бурь | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. | 16.1218.1220.1223.1225.12 |  |
| **43.** | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости. | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем. | *Регулятивные*.: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Коммуникатив-ные*: способы организации рабочего места*Коммуникатив-ные:* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  инструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. |  |
| **44.** | Брусья. Развитие силовых качеств. | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание. |
| **45.** | Развитие силы, прыгучести.**И.** Наводнения.  Виды наводнений и их причины | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой. | Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д). |
| **46.** | Упражнения с обручем. | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Уметь выполнять упражнения с обручем. |
| **47.** | Развитие прыгучести, быстроты | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости. | Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин. | соблюдать дисциплину и правила ТБ. | 27.12 |  |
| **48.** | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.**И.** Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке. | 13.0115.01 |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов**  |
| **49.** | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. | **Знать** инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.**Уметь** соблюдать правила поведения на улице. | *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника. |
| **50.** | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | **Знать** историю лыжного спорта. | *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.*Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  | мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонкамисоблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | 17.01 |  |
| **51.** | Попеременный двухшажный ход**И.** Защита населения от последствий наводнений | Попеременный двухшажный ход | **Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход. | 20.01 |  |
| **52.** | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | **Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход. | 22.01 |  |
| **53.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | *Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | 24.01 |  |
| **54.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.*Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | 27.01 |  |
| **55.** | Спуски, подъёмы**И.** Сели и их характеристика | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». | 29.01 |  |
| **56.** | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | 31.01 |  |
| 3.02 |  |
| **57.** | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выполнять повороты переступанием. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику повороты переступанием. |
| 5.02 |  |
| **58.** | Повороты переступанием.**И.** Защита населения от последствий селевых потоков | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выполнять повороты переступанием. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. |
| **59.** | Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшовной ход. | Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.проявление терпения | 7.02 |  |
| **60.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | 10.02 |  |
| **61.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | *Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | 12.02 |  |
| **62.** | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.**И.** Цунами и их характеристика | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | 14.0217.02 |  |
| **63.** | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. |
| **64.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | 19.02 |  |
| **65.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.**И.** Защита населения  от цунами | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | *Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов*Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | 21.02 |  |
| 24.02 |  |
| **66.** | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.  | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». |
| **Баскетбол 12 часов** |
| **67.** | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. | *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.*Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре. |  | 26.02 |  |
| **68.** | Передвижения и остановки. Передачи мяча**И.** Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.*Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре.*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. | уметь проявлять терпение и личную инициативу. уметь проявлять инициативу. | 28.02 |  |
| 2.03 |  |
| **69.** | Бросок одной, двумя руками в прыжке.  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| 4.03 |  |
| **70.** | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила |
| **71.** | Развитие координационных способностей**И**. Эпидемии | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять ошибки. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска.*Коммуникатив-ные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.*Коммуникатив-ные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД:* осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.*Коммуникати-вные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. *Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре*Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре.  | 6.03 |  |
| 9.0311.0313.03 |  |
| **72.** | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча |
| **73.** | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.**И.** Эпизоотии и эпифитотии. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |
| **74.** | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |
| **75.** | Позиционное нападение и личная защита.Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. | уметь проявлять инициативу. | 16.0318.0320.031.04 |  |
| **76.** | Развитие координационных качеств.Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |
| **77.** | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.**И.** Лесные и торфяные пожары и их характеристика | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход | **Уметь** сочетать приёмы ведения, остановки, броска |
| **78.** | Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. |
| **79****80.** |  Развитие координационных способностей.Бросок в кольцо с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. | проявление терпения и инициативы. | 3.046.048.0410.0413.0415.04 |  |
| **81****82.** | Развитие координационных способностей.Бросок в кольцо с сопротивлением**И.** Психологическая уравновешенность | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. |
| **83 –** **84** | Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |
| **85 –****86** | Развитие координационных способностей.И. Стресс и его влияние на человекаВзаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |  | проявление терпения и инициативы | 17.0420.04 |  |
| **87.** | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча в прыжке**.** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. |  | *Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке | 22.04 |  |
| **88.** | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча в прыжке**.****И.** Анатомно-физиологические особенности человека в подростковом возрасте | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | 24.04 |  |
| 27.04 |  |
| **89.** | Развитие координационных способностей.Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре |
| **Лёгкая атлетика 13 часов** |
| **90.** | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.**И.** Формирование личности подростка при взаимоотношениях со взрослым | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча.*Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | 29.04 |  |
| 4.056.05 |  |
| **91.** | Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в длину |
| **92.** | Метание мяча. | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание |
|  |  |
| **93.** | Бег на 60м. Метание мяча.**И.** Формирование личности подростка при взаимоотношениях со сверстниками | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | 8.05 |  |
| **94.** | Бег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м |  | 11.05 |  |
| **95.** | Метание мяча на дальность. | Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.*Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. |  | 13.0515.0518.0520.0522.0525.0527.05 |  |
| **96.** | Спринтерский бег. Прыжки с разбега**И.** Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположенного пола | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть техникой прыжка с разбега. |
| **97.** | Спринтерский бег. | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать 300м |
| **98.** | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть техникой прыжка. |
| **99.** | Гладкий бег..**И.** Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | Владеть техникой гладкого бега |
| **100.** | Полоса препятствий.**И.** Общие правила оказания первой медицинской помощи | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Уметь преодолевать полосу препятствий |
| **101.** | Развитие выносливости | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. |
| **102.** | Эстафетный бег.**И.** Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении. | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты | Уметь передавать эстафету |  | 29.05 |  |