

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы №182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Принято»

Педсоветом школы

Протокол от 30.08.2018 № 1

«Утверждено»

Протокол от 30.08.2018 № 370

Директор БОУ СОШ

№182

В.В.Алексеев

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
на 2018-2019 учебный год  
7 «Б» класс

Составитель:

Корнилова М.А.

учитель высшей к.к.,

Санкт-Петербург

2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7 б класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2004 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Учебным планом ГБОУ СОШ №182 на 2018-19 учебный год;
- Учебником « Физическая культура 5-7» В.И. Лях, Москва « Просвещение» 2014;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

**Цель программы по физической культуре 7 класса** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 7 классе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 7 классе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач 7 класса в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

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

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).**

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения

жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №182 на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 7 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

#### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) 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;
- 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;
- 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.

#### **Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» 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 основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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 нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **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 нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **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.

**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,

накоплении 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 нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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 и др.) 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Бег на заданные дистанции, бег на выносливость, бег в различном темпе.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Уровень развития физической культуры учащихся 7 классов**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития выбранного вида спорта;

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. Владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

Учащиеся должны уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- ✓ С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- ✓ В равномерном темпе бегать до 12 мин ( мальчики) и до 10 мин (девочки)
- ✓ После быстрого разбега совершать прыжок в длину
- ✓ Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
- ✓ Метать мяч 150 г с места и разбега на дальность с трех шагов разбега;
- ✓ Выполнять гимнастическую комбинацию из нескольких элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост, стойку на лопатках, длинный кувырок вперед (мальчики), полушпагат (девочки);
- ✓ Играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам);
- ✓ Участвовать в соревнованиях;

- ✓ Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- ✓ Помогать друг другу, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ✓ Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

| класс | Контрольные упражнения                           | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-------|--------------------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       | Учащиеся                                         | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|       | Оценка                                           | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 7     | Челночный бег 4х9 м, сек                         | 9,8        | 10,3  | 10,8  | 10,1    | 10,5  | 11,3  |
| 7     | Бег 30 м, секунд                                 | 5,0        | 5,3   | 5,6   | 5,3     | 5,6   | 6,0   |
| 7     | Бег 1000м - мальчики, мин<br>500м - девочки, мин | 4,10       | 4,30  | 5,00  | 2,15    | 2,25  | 2,60  |
| 7     | Бег 60 м, секунд                                 | 9,4        | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| 7     | Бег 2000 м, мин                                  | 9,30       | 10,15 | 11,15 | 11,00   | 12,40 | 13,50 |
| 7     | Прыжки в длину с места                           | 180        | 170   | 150   | 170     | 160   | 145   |
| 7     | Подтягивание на высокой перекладине              | 9          | 7     | 5     |         |       |       |
| 7     | Сгибание и разгибание рук в упоре                | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 7     | Наклоны вперед из положения сидя                 | 11         | 7     | 4     | 16      | 13    | 9     |
| 7     | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа      | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 7     | Бег на лыжах 2 км, мин                           | 12,30      | 13,30 | 14,00 | 13,30   | 14,00 | 15,00 |
| 7     | Бег на лыжах 3 км, мин                           | 18,00      | 19,00 | 20,00 | 20,00   | 25,00 | 28,00 |
|       | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз                  | 46         | 44    | 42    | 52      | 50    | 48    |

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 классов спланировано на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**. Москва «Просвещение», 2004-2007)

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала для учащихся 5-9 классов  
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

| №<br>п/п | Вид программного<br>материала         | Количество часов (уроков) |            |            |            |            |
|----------|---------------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|------------|
|          |                                       | Класс                     |            |            |            |            |
|          |                                       | 5                         | 6          | 7          | 8          | 9          |
| 1        | <b>Базовая часть</b>                  | <b>75</b>                 | <b>75</b>  | <b>81</b>  | <b>84</b>  | <b>84</b>  |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре   | В процессе урока          |            |            |            |            |
| 1.2      | Спортивные игры                       | 18                        | 18         | 18         | 18         | 18         |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики    | 18                        | 18         | 18         | 18         | 18         |
| 1.4      | Легкая атлетика                       | 21                        | 21         | 21         | 21         | 21         |
| 1.5      | Л/п (кросс. подготовка)               | 18                        | 18         | 18         | 18         | 18         |
| 1.6      | Элементы единоборств                  | —                         | —          | 6          | 9          | 9          |
| 1.7      | Плавание                              |                           |            |            |            |            |
| 2.       | <b>Вариативная часть</b>              | <b>27</b>                 | <b>27</b>  | <b>21</b>  | <b>18</b>  | <b>18</b>  |
| 2.1      | Подвижные, народные и спортивные игры | 27                        | 27         | 21         | 18         | 18         |
|          | <b>Итого часов в год:</b>             | <b>102</b>                | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

\* Примечание. Кроссовая подготовка вместо лыжной подготовки проводится в бесснежных районах или на пришкольной территории которая не приспособлена для занятий лыжной подготовкой или при отсутствии материально технической базы в школе.

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 7 классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

| №<br>п/п | Вид<br>программного<br>материала | Кол-во в<br>год   | 1<br>четверть                       | 2<br>четверть | 3<br>четверть | 4<br>четверть |
|----------|----------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
|          |                                  | недель            | Количество недель в четверть        |               |               |               |
|          | Учебные недели                   | 34                | 9                                   | 7             | 10            | 8             |
|          |                                  | Часов<br>(уроков) | Количество часов(уроков) в четверть |               |               |               |
|          | Количество часов                 | 102               | 27                                  | 21            | 30            | 24            |

|     |                                                |                         |           |           |           |           |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <b>Базовая часть</b>                           | <b>81</b>               | <b>22</b> | <b>18</b> | <b>30</b> | <b>14</b> |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре            | <b>В процессе урока</b> |           |           |           |           |
| 1.2 | Спортивные игры                                | 18                      | 10        | -         | 8         | 3         |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики             | 18                      | -         | 18        | -         | -         |
| 1.4 | Легкая атлетика                                | 21                      | 12        | -         | -         | 9         |
| 1.5 | Лыжная подготовка (кроссовая)                  | 18                      |           |           | 18        | -         |
|     | Элементы единоборств                           | 6                       |           |           | 4         | 2         |
| 1.6 | Плавание                                       |                         |           |           |           |           |
| 2   | <b>Вариативная часть<br/>(Спортивные игры)</b> | <b>21</b>               | <b>5</b>  | <b>3</b>  | <b>-</b>  | <b>13</b> |
|     | <b>Всего часов</b>                             | <b>102</b>              | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**7б класс.**

**1 четверть.**

| <b>№ урока<br/>п/п</b> | <b>Дата проведения по плану</b> | <b>Дата проведения по факту</b> | <b>Тема урока</b>                     | <b>Элементы содержания</b>                                                                                      | <b>Контроль</b> | <b>Планируемые результаты</b>                                                                                                         | <b>Средства обучения</b>                                                 | <b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>                                      |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                      |                                 |                                 | Техника Безопасности, легкая атлетика | Техника безопасности на уроках в зале и улице(легкая атлетика, баскетбол). Основы знаний о физической культуре. | предварительный | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.                                                | Спортивный зал, стадион                                                  | Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. |
| 2                      |                                 |                                 | Легкая атлетика                       | Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 60метров. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10                | текущий         | С максимальной скоростью пробегать дистанцию 60 метров, после быстрого разбега совершать прыжок в длину. Уметь правильно приземляться | Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка                   | Применяют разученные упражнения для развития быстроты.                                          |
| 3                      |                                 |                                 | Спортивные игры                       | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                    | текущий         | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и                                                      | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и   |

|   |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                      |
|---|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |                 |                                                                              |         | соревновательной деятельности                                                                                  | сетка.                                                                          | приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                             |
| 4 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега.                           | текущий | Пробегать 60 метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться      | Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка                          | Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и беговых упражнений.                                                               |
| 5 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега.                           | зачет   | Пробегать 60 метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться      | Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка                          | Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и беговых упражнений.                                                               |
| 6 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность отскока.                 | текущий | В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС.,                                       | Беговые дорожки, теннисные мячи, секундомер, рулетка                            | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                |

|    |  |  |                 |                                                                                                            |         |                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                                                            |         | уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 8  |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность.                                                      | зачет   | В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега | Беговые дорожки, теннисные мячи, секундомер, рулетка                            | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                  |
| 9  |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                               | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                            | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 10 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5х10 метров. | текущий | В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега | Беговая дорожка, теннисные мячи                                                 | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и выносливости.                                                                  |
| 11 |  |  | Легкая          | Разминка. Бег 60                                                                                           | зачет   | Пробегать 60                                                                                                                              | Беговая                                                                         | Описывают технику                                                                                                                      |

|    |  |  |                                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                |
|----|--|--|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | атлетика                        | метров. Прыжок в длину с места.                                              |         | метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться                   | дорожка, рулетка, секундомер                                                    | беговых и прыжковых упражнений.                                                                                                                |
| 12 |  |  | Спортивные игры                 | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.         |
| 13 |  |  | Легкая атлетика                 | Разминка. Соревнования по легкой атлетике.                                   | зачет   | Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью        | Беговые дорожки, теннисные мячи, секундомер, рулетка                            | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 14 |  |  | Техника Безопасности. баскетбол | Техника безопасности на уроках по баскетболу.                                | текущий | Владеть правилами поведения на занятиях, соблюдать нормы поведения в коллективе                                | Баскетбольные мячи, стойки                                                      | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и                                                   |

|    |  |  |                 |                                                                                                                        |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                                                                        |         |                                                                                                                |                                                                                 | приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                               |
| 15 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                           | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 16 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Повороты без мяча и с мячом. Перемещения в стойке .                                                          | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, стойки                                                      | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  |
| 17 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, стойки                                                      | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.               |
| 18 |  |  | Спортивные      | Разминка. Спортивные                                                                                                   | текущий | Выполнять                                                                                                      | Стадион,                                                                        | Взаимодействовать с                                                                                                                    |

|    |  |  |                 |                                                                                                                                         |         |                                                                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | игры            | игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                                                                 |         | технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности           | футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                |
| 19 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, стойки                                             | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                          |
| 20 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.                                                                               | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                               | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 21 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                                            | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять                                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота,            | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники                                                                        |

|    |  |  |                 |                                                                                         |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                                         |         | их в игровой и соревновательной деятельности                                                                   | волейбольная сетка.                                                             | игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                       |
| 22 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски в кольцо с различных точек. | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 23 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.                               | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                                    |
| 24 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.            | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.           |

|    |  |  |                 |                                                                                          |         |                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                         |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                                          |         |                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                         |
| 25 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5. | текущий | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                                 |
| 26 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5. | текущий | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                                 |
| 27 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.             | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**76 класс.**

**2 четверть.**

| <b>№ урока<br/>п/п</b> | <b>Дата проведения по плану</b> | <b>Дата проведения по факту</b> | <b>Тема урока</b>                | <b>Элементы содержания</b>                                                                                                                                    | <b>Контроль</b> | <b>Планируемые результаты</b>                                                                     | <b>Средства обучения</b>                                                        | <b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>                                                       |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                     |                                 |                                 | Техника Безопасности, гимнастика | Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | предварительный | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.            | Спортивный зал, гимнастические снаряды                                          | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы                                              |
| 29                     |                                 |                                 | Гимнастика единоборства          | Разминка. Построение и перестроение. Строевой шаг. Виды единоборств.                                                                                          | текущий         | Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества                       | Гимнастические маты                                                             | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы                                              |
| 30                     |                                 |                                 | Спортивные игры                  | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                                                                  | текущий         | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать |

|    |  |  |                            |                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                            |                                                                                                                                                       |         | деятельности                                                                                                   |                                                                                 | правила безопасности.                                                                                                                  |
| 31 |  |  | Гимнастика<br>единоборства | Разминка. Стойка на голове вогнув ноги (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. ОФП. | зачет   | Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества                                    | Гимнастические маты                                                             | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.                                                 |
| 32 |  |  | Гимнастика<br>единоборства | Разминка. Акробатическая комбинация. Упражнения в вися. Силовые упражнения и единоборства в парах. ОФП.                                               | текущий | Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества                   | Гимнастические маты                                                             | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.                                                 |
| 33 |  |  | Спортивные игры            | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                                                          | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 34 |  |  | Гимнастика<br>единоборства | Разминка. Акробатическая комбинация.                                                                                                                  | зачет   | Выполнять акробатические и гимнастические                                                                      | Гимнастические маты                                                             | Используют данные упражнения для развития силовых                                                                                      |

|    |  |  |                 |                                                                                |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                |
|----|--|--|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 | Упражнения в вися. Круговая тренировка. Подвижные игры по приемам единоборств. |         | действия. Формировать основные физические качества                                                             |                                                                                 | способностей и силовой выносливости.                                                                                                                           |
| 35 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Акробатическая комбинация. Упражнения в вися.                        | текущий | Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества                   | Гимнастические маты, турники                                                    | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                             |
| 36 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, волейбол.  | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                        |
| 37 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.         | текущий | Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества                   | Гимнастические маты                                                             | Оказывать помощь одноклассникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать им |

|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 | исправлению                                                                                                                                                             |
| 38 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок. Прыжки со скакалкой.   | зачет   | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости                                   | Набивные мячи, гимнастическая стенка                                            | Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению |
| 39 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                  |
| 40 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание.               | текущий | Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок          | Гимнастические маты, козел, мостик                                              | Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное                                |

|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                              |         | через козла                                                                                                       |                                                                                 | выполнение упражнений.                                                                                                                 |
| 41 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание.               | текущий | Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через козла | Гимнастические маты, козел, мостик, турники                                     | Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению                     |
| 42 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности    | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 43 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок.                        | текущий | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости                                      | Набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалка                                  | Использовать данные упражнения для развития силы.                                                                                      |
| 44 |  |  | Гимнастика      | Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок.                        | текущий | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие                                                                   | Набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалка                                  | Использовать данные упражнения для развития силы.                                                                                      |

|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                              |         | выносливости, силы, гибкости                                                                                   |                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 45 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 46 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Игра в баскетбол 5х5.                                              | зачет   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть      | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                                |
| 47 |  |  | Баскетбол       | Разминка. Игра в баскетбол 5х5.                                              | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть      | Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца                                        | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                                |
| 48 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять                                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота,                     | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники                                                             |

|  |  |  |  |  |  |                                              |                     |                                                             |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  | их в игровой и соревновательной деятельности | волейбольная сетка. | игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**76 класс.**

**3 четверть.**

| <b>№ урока<br/>п/п</b> | <b>Дата проведения<br/>по плану</b> | <b>Дата проведения<br/>по факту</b> | <b>Тема урока</b>                       | <b>Элементы содержания</b>                     | <b>Контроль</b> | <b>Планируемые результаты</b>                                                                     | <b>Средства обучения</b>           | <b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>                                                              |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49                     |                                     |                                     | Техника Безопасности. Основы волейбола. | Техника безопасности на уроках в зале.         | предварительный | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.            | Спортивный зал, волейбольные мячи. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                 |
| 50                     |                                     |                                     | Кроссовая подготовка. Основы волейбола. | Бег 4 минуты. Разминка. Верхняя передача мяча. | текущий         | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях | Спортивный зал, волейбольные мячи. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 | безопасности.                                                                                                                                                                                                                     |
| 51 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                            |
| 52 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Равномерный бег 6-7 минут. Разминка. Верхняя передача мяча.                  | зачет   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольные мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 53 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Равномерный бег 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.                    | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения                                                         | Спортивный зал, волейбольные мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                                        |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                     |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         | различными способами, в различных условиях                                                                     |                                                                                 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 54 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                             |
| 55 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег до 8 минут.<br>Разминка. Верхний пас над собой.                          | зачет   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольные мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим           |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 | жим физической нагрузки , контролировать ее по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                                                       |
| 56 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость.<br>Разминка. Нижний прием мяча.                         | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольный мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки , контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 57 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                            |

|    |  |  |                                           |                                                             |         |                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость 10 мин.<br>Разминка. Нижний прием мяча. | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях | Спортивный зал, волейбольный мячи. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 59 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость.<br>Разминка. Нижний прием мяча.        | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях | Спортивный зал, волейбольный мячи. | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 | ий.                                                                                                                                                                                                                               |
| 60 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                            |
| 61 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.                    | зачет   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольный мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 62 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.                    | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения                                                         | Спортивный зал, волейбольный мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                                        |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                     |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         | различными способами, в различных условиях                                                                     |                                                                                 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 63 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                             |
| 64 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.                    | зачет   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольный мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим           |

|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                           |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 | жим физической нагрузки , контролировать ее по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                                                       |
| 65 |  |  | Кроссовая подготовка<br>Основы волейбола. | Бег на выносливость. Разминка. Верхняя передача мяча через сетку.            | текущий | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях              | Спортивный зал, волейбольный мячи.                                              | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки , контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 66 |  |  | Спортивные игры                           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                                                                            |

|    |  |  |                 |                                                                                                                |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                   |
|----|--|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                                                                |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| 67 |  |  | Волейбол        | Разминка. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.       | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                                    |
| 68 |  |  | Волейбол        | Разминка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 69 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                                   | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.            |
| 70 |  |  | Волейбол        | Разминка. Передача мяча сверху двумя руками на месте.                                                          | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов                                                                | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их                                                                                        |

|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 |                                                                              |         | спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                                                 |                                                                                 | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                                                                                    |
| 71 |  |  | Волейбол        | Разминка. Передача мяча сверху двумя руками на месте.                        | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                         |
| 72 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 73 |  |  | Волейбол        | Разминка. Передачи мяча над собой. Прием мяча сверху двумя руками.           | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.                                                               |
| 74 |  |  | Волейбол        | Разминка. Передачи мяча над собой. Прием мяча сверху двумя                   | зачет   | Выполнять технические действия из                                                                              | Волейбольные мячи, волейбольная                                                 | Используют игровые упражнения для развития                                                                                             |

|    |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                 | руками.                                                                      |         | базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                                   | сетка                                                                           | координационных способностей.                                                                                                          |
| 75 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 76 |  |  | Волейбол        | Разминка. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой.              | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                         |
| 77 |  |  | Волейбол        | Разминка. Нижняя прямая подача мяча с расстоянии 3-6 метров от сетки.        | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                         |
| 78 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол,                                          | текущий | Выполнять технические                                                                                          | Стадион, футбольная                                                             | Взаимодействовать с о сверстниками в                                                                                                   |

|  |  |  |  |                                          |  |                                                                                          |                                                             |                                                                                                   |
|--|--|--|--|------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. |  | действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
|--|--|--|--|------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Тематическое планирование по физическому воспитанию.

76 класс.

4 четверть.

| № урока<br>п/п | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Тема урока                                      | Элементы содержания                                                                 | Контроль        | Планируемые результаты                                                                 | Средства обучения               | Характеристика основных видов деятельности учащихся                                        |
|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79             |                          |                          | Техника Безопасности, волейбол, легкая атлетика | Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на улице.<br>Челночный бег 3X10 | предварительный | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий. | Спортивный зал, стадион         | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. |
| 80             |                          |                          | Волейбол. Легкая атлетика                       | Разминка. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой.                     | текущий         | Выполнять технические действия из                                                      | Волейбольные мячи, волейбольная | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.                                    |

|    |  |  |                           |                                                                                   |         |                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                  |
|----|--|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                           | Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстоянии 3-6 метров. Челночный бег 3X10 |         | базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                                                                | сетка                                                                           | Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                                                                                 |
| 81 |  |  | Спортивные игры           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.      | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.           |
| 82 |  |  | Волейбол. Легкая атлетика | Разминка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Челночный бег 4X9            | текущий | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 83 |  |  | Волейбол. Легкая атлетика | Разминка. Повторение изученных передач в волейболе. Челночный бег 4X9             | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной                                           | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в                               |

|    |  |  |                           |                                                                              |         |                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                           |                                                                              |         | деятельности                                                                                                                                |                                                                                 | процессе игровой деятельности                                                                                                          |
| 84 |  |  | Спортивные игры           | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 85 |  |  | Волейбол. Легкая атлетика | Разминка. Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>Челночный бег 10X10      | текущий | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Выполнять права ила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                              |
| 86 |  |  | Волейбол. Легкая атлетика | Разминка. Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>Прыжок в длину с места.  | зачет   | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Волейбольные мячи, волейбольная сетка                                           | Выполнять права ила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                              |

|    |  |  |                            |                                                                                                         |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                  |
|----|--|--|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                            |                                                                                                         |         | неуспеха                                                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| 87 |  |  | Спортивные игры            | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                            | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.           |
| 88 |  |  | Баскетбол. Легкая атлетика | Разминка. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Тройной прыжок.                      | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца                                | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 89 |  |  | Баскетбол. Легкая атлетика | Разминка. Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Тройной прыжок. | зачет   | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца                                | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 90 |  |  | Спортивные игры            | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.                            | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов                                                                | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал,                                   | Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного                                                                                        |

|    |  |  |                            |                                                                                       |         |                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                           |
|----|--|--|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                            |                                                                                       |         | спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                                                                              | мячи, ворота, волейбольная сетка.                                               | освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                              |
| 91 |  |  | Баскетбол. Легкая атлетика | Разминка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Метания мяча в цель.                | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                              | Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца                                | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                   |
| 92 |  |  | Баскетбол. Легкая атлетика | Разминка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Бег 600м (девочки), 800м (мальчики) | зачет   | Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха | Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца                                | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.                                   |
| 93 |  |  | Спортивные игры            | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол.          | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                              | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила |

|    |  |  |                                  |                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |
|----|--|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                  |                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                   | безопасности.                                                                                                                                                          |
| 94 |  |  | Баскетбол.<br>Легкая<br>атлетика | Разминка. Игра по<br>упрощенным правилам<br>баскетбола.<br>Бег 30 метров.                                 | зачет   | Выполнять<br>технические<br>действия,<br>применять их в<br>игровой и<br>соревновательной<br>деятельности,<br>формировать<br>умения понимать<br>причины успеха/<br>неуспеха | Баскетбольные<br>мячи, стойки,<br>баскетбольные<br>кольца                                         | Выполнять прав<br>ила игры,<br>уважительно<br>относиться к<br>сопернику и<br>управлять своими<br>эмоциями.                                                             |
| 95 |  |  | Легкая<br>атлетика               | Разминка. Легка<br>атлетика. Прыжок в<br>длину с разбега.<br>Прыжок в длину с<br>места.<br>Бег 30 метров. | текущий | Уметь<br>правильно<br>выполнять разгон,<br>толчок и<br>приземление                                                                                                         | Яма для<br>прыжков,<br>рулетка                                                                    | Описывать<br>технику выполнения<br>прыжковых<br>упражнений, осваива<br>ть ее<br>самостоятельно, выя<br>влять и устранять<br>характерные ошибки<br>в процессе освоения. |
| 96 |  |  | Спортивные<br>игры               | Разминка. Спортивные<br>игры – футбол,<br>баскетбол, пионербол,<br>волейбол, вышебол.                     | текущий | Выполнять<br>технические<br>действия из<br>базовых видов<br>спорта, применять<br>их в игровой и<br>соревновательной<br>деятельности                                        | Стадион,<br>футбольная<br>площадка,<br>спортивный зал,<br>мячи, ворота,<br>волейбольная<br>сетка. | Взаимодействовать с<br>о сверстниками в<br>процессе<br>совместного<br>освоения техники<br>игровых действий и<br>приемов, соблюдать<br>правила<br>безопасности.         |

|     |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|-----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 97  |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Бег 60 метров.             | текущий | Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление                       | Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков                                | Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.                                                                                                |
| 98  |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Бег 1000 метров.           | текущий | Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление                       | Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков                                | Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.                                                                                                |
| 99  |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                       |
| 100 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Метание мяча на дальность. Бег 1000 метров.                        | зачет   | В равномерном темпе пробегать дистанцию, метать мяч с максимальной силой.                                      | Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, рулетка                            | Применять метательные и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте |

|     |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|-----|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |                 |                                                                              |         |                                                                                                                                          |                                                                                 | сердечных сокращений.                                                                                                                                                             |
| 101 |  |  | Легкая атлетика | Разминка. Бег 1500 метров. Метание мяча. Бег 60 метров.                      | текущий | В равномерном темпе пробегать дистанцию 1500, метать мяч с максимальной силой, с максимальной скоростью пробегать спринтерскую дистанцию | Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, рулетка                            | Применять метательные и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| 102 |  |  | Спортивные игры | Разминка. Спортивные игры – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, вышебол. | текущий | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности                           | Стадион, футбольная площадка, спортивный зал, мячи, ворота, волейбольная сетка. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.                                             |

**2 четверть-21 час**

**3 четверть-30 часов**

**4 четверть-24 часа**