

ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАOU «СОШ №1»  
И. В. Шахматова  
приказ от 31.08.2021 г. № 537-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре  
вариант 7.1

на 2021–2022 учебный год

**Учитель:** Озералин Алексей Владимирович

**Класс:** 7 А.Б.

Рассмотрена на заседании ШМО  
Технологии, ИЗО, музыки,  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 31.08.2021 года № 2  
Руководитель ШМО  
Соболевская О.В.

  
(подпись)

г. Лангепас  
2021 г.

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»  
Н. В. Шахматова  
приказ от 31.08.2021г. № 537-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **Физической культуре**  
вариант **7.1**

на **2021– 2022 учебный год**

**Учитель:** Озералин Алексей Владимирович

**Класс:** 7

Рассмотрена на заседании ШМО  
Технологии, ИЗО, музыки,  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 31.08. 2021 года № 2  
Руководитель ШМО  
Соболевская О.В  
\_\_\_\_\_ (подпись)

г. Лангепас  
2021 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 7 класса разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2021 – 2022 учебный год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Рабочая программа ориентирована на учебники: по «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 7-х классах выделено по 2 часа в неделю. Всего за учебный год 70 часов.

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на изучение физической культуры во 7 классе отводится 70 часов в год, по 2 часа в неделю.

### **Описание ценностных ориентиров предмета.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемый личностный результат ученика 7 класса, **ученик научится:**

- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
- развивать ответственное отношения к собственным поступкам;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *характеризовать индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастно-половыми нормативами;*
- *планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- *содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.*

### **Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Планируемый метапредметный результат ученика 7 класса,

#### **ученик научится:**

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- планировать пути достижения целей с помощью учителя.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.
- владеть основами самоконтроля, самооценки.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *проводить самостоятельные занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осознавать сведения о здоровье, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;*
- *воспринимать красоту телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;*
- *понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками исходя из их целесообразности и эстетической привлекательности.*

### **Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемый предметный результат ученика 7 класса.

#### **ученик научится:**

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов [спорта](#), умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.*
- Участвовать в проектной деятельности, соревнованиях, сдачи норм ГТО.

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

Раскрывают естественные, социально-психологические и культурно-исторические основы физической культуры. Закрепляют навыки закаливания, приемы саморегуляции и самоконтроля.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические знания.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты и силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10-до 15 м. бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 40м. бег на результат 60м.Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l=1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; снизу вверх на заданную максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты, из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

**Организаторские способности.** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

### Спортивные игры

**Теоретические знания.** Терминология избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Баскетбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задний (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча перед собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением,

изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения без изменений позиций игроков.

**Организаторские способности.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Теоретические знания.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнений для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 м). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Организаторские способности.** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.



**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки, самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

### **Национальные виды спорта**

Бег с палкой. Прыжки через нарты. Национальная борьба. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным и коньковыми ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Торможение плугом. Подъем «полуелочкой»

### **Технологии, методы, приемы работы.**

Информационно-коммуникационные технологии.

Активное использование возможностей интернета.

Технология обучения в сотрудничестве.

Отводится больше времени на запоминание и отработку учебных навыков

Индивидуальная помощь в случаях затруднения.

Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий.

Организация деятельности на уроке.

Важны внешние мотивирующие подкрепления.

Учебный материал подносится небольшими дозами, его усложнение осуществляется постепенно.

Создание ситуации успеха на уроке.

Благоприятный климат на уроке.

Опора на эмоциональное восприятие.

Точность и краткость инструкции по выполнению задания.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью.

Постоянное управление вниманием.

Использование игровых моментов.

Вариативные приемы обучения.

Повтор инструкции.

Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).

Чередование легких и трудных заданий (теория, практика).

Совместные или имитационные действия.

Самостоятельная работа, работа в парах, в группах, ИКТ, тесты.

Игровой и соревновательный методы.

**Календарно-тематическое планирование  
7 класс 2021-2022 учебный год.**

Номер урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов		
			Сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>I.Лёгкая атлетика.</b>	<b>10</b>		
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	1	<b>03.09</b>	Научатся: определять ситуации требующие предупреждения травматизма. Узнают о возникновении первых соревнований.
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	07.09	Освоят технику бега различными способами, технику бега на 30 м., 60 м. Выявлять характерные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Проявлять качество быстроты. Освоят технику высокого старта, технику бега по дистанции, финиширования. Проявлять скоростно-силовые качества
3	Скоростной бег до 40 м.	1	10.09	
4	Бег на результат 60 м.	1	14.09	
5-6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин	2	17.09 21.09	Проявлять выносливость и координацию при беге.
7	Бег на 1000 м	1	24.09	Проявлять выносливость и координацию при беге.
8-9	Разновидности челночного бега 3/10м,5/10м.	2	28.09 01.10	Проявлять скоростно-силовые качества. Осваивать технику выполнения челночного бега.
10	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	05.10	Освоят технику метания в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки.
	<b>II.Подвижные игры. Баскетбол.</b>	<b>11</b>		
11	Т/Б на уроках спортивных игр	1	08.10	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
12	Стойки игрока, перемещения, остановки. Эстафеты	1	12.10	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
13-14	Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра баскетбол.	2	15.10 19.10	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка».
15	Вырывание, выбивание. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра баскетбол.	1	22.10	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.
16	Ведение мяча. Тактика свободного	1	02.11	Выявлять типичные ошибки в

	нападения. Учебная игра баскетбол.			технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка».
17-18	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра баскетбол.	2	05.11 09.11	Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка». Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках.
19-20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра баскетбол.	2	12.11 16.11	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игре.
21	Правила и организация игры	1	19.11	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игре.
	<b>III. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>11</b>		
22	Т/Б на уроках гимнастики	1	23.11	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики
23	Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, сведением и слиянием, по восемь в движении.	1	26.11	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках.
24-25	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	2	30.11 03.12	Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках. Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики.
26-27	Висы и упоры	2	07.12 10.12	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.
28-29-30	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	3	14.12 17.12 21.12	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Совершенствовать технику эле
31	Комплексы упражнений	1	24.12	Осваивать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении виса.
32	Строевые упражнения	1	11.01	Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять

				координацию и силу при выполнении упражнений. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
	<b>V.Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	14.01	Научатся: определять ситуации требующие предупреждения травматизма. Узнают о возникновении первых соревнований.
34-35	Одновременный одношажный ход.	2	18.01 21.01	
36	Коньковый ход	1	25.01	
37-38	Подъём в гору скользящим шагом.	2	28.01 01.02	
39-40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2	04.02 08.02	
41-42	Поворот на месте махом.	2	11.02 15.02	
43-44- 45-46	Прохождение дистанции 4 км.	4	18.02 22.02 25.02 01.03	
47-48- 49-50	Игры: «Гонка с преследованием», «Гонки с выбыванием».	4	04.03 07.03 11.03 15.03	
	<b>VI.Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>14</b>		
51-52	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	29.03 01.04	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
53-54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	05.04 08.04	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
55-56	Передачи мяча над собой и через сетку.	2	12.04 15.04	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
57-58	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2	19.04 22.04	Осваивать технику подачи мяча. Проявлять выносливость во время бега.
59-60	Комбинации из освоенных элементов.	2	26.04 29.04	Выявлять типичные в освоенных элементов
61	Подвижные игры с мячом.	1	03.05	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.

62-63	Учебная игра в волейбол.	2	06.05 10.05	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>		
64	Бег на результат 60 м.	1	13.05	Научатся: определять ситуации требующие предупреждения травматизма. Узнают о возникновении первых соревнований. Освоят технику бега различными способами, технику бега на 30 м., 60
65	Эстафетный бег.	1	17.05	Проявлять качество быстроты.
66	Бег с препятствиями.	1	20.05	Проявлять качество быстроты.
67	Метания	1	24.05	Освоят технику метания в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки.
68-69	Прыжок в высоту	2	27.05 28.05	Проявлять качество быстроты.
70	Кросс до 15 мин.	1	31,05	Выявлять характерные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Проявлять качество быстроты. Освоят технику высокого старта, технику бега по дистанции, финиширования.
	<b>Итого</b>	<b>70</b>		

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2009
3. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений.  
/М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – Москва, Просвещение , 2016г.

