|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Утверждаю»Директор МАОУ «Ярковская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Ершова«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Согласованно»зам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Мишарина«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Рассмотрено»На заседании ШМО протокол № \_\_Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**на 2016– 2017 учебный год.**

Класс: 7 а

 Учитель: Триппель Ю.В.

Количество часов всего – 102 часа.; в неделю – 3 часа.

Плановых контрольных уроков: 4, зачетов 4, тестов 18.

**Учебно-методический комплект:**  1. Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012

2. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: 2011.

**Дополнительная литература:** 1. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: учебно- методическое пособие, Иванов: ИПК и ППК, 2006.

2. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск:
Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

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 ориентаций 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.
* освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
* – обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздо­ро­вительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

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

**2. Общая характеристика курса «Физическая культура**

Курс «Физическая культура» направлен на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

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

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся 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».

 Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась

**3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебным планом МАОУ «Ярковская СОШ» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 «а» классе предусмотрено 3 часа в неделю в год 102 часа. Третьим часом в 7 «а» классах проводится «**бадминтон » (34 часов)**;

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**.

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 перенапряжения 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

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 освоения физической культуры**.

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, аргументировано 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 занятия.

**5. Содержание учебного предмета**  **7 класс (102 ч)**

***1. Базовая часть:***

**Легкоатлетические упражнения (14 ч)**

    - бег

    - прыжки

    - метания

 **Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)**

   - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

   - упражнения в лазанье и равновесии

  - простейшие акробатические упражнения

  - упражнения на гимнастических снарядах

**Лыжная подготовка (12ч)**

 - Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

**Волейбол (16ч)**

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

**2. Вариативная часть:**

    - баскетбол (12 ч)

 - Бадминтон (34 ч.)

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание предмета** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре** |
| 1. | Физическая культураИз истории физической культуры- | В течении урока  | **Раскрывать** понятия физическая культура.**Пересказывать** текст по истории развития физической культуры.**Приводить** примеры современных спортивных игр**Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа.**Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.**Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей.**Объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.**Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям.**Объяснять** цель и значение упражнений с мячом.**Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом.**Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| 2. | Самостоятельные игры и развлеченияФизические упражненияСамостоятельные занятияСамостоятельные наблюдения | В течении урока  | **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команд**Излагать** правила игр и особенности их организации.**Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.**Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.**Объяснять** правила закаливания способом «обливание».**Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур.**Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.**Раскрывать** значение режима дня для жизни человека.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.**Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол. |
| **Физическое совершенствование** |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 14ч. | **Выполнять** комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.**Определять,** для какой группы мышц предназначено упражнение.**Самостоятельно** составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).**Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.**Соблюдать** дисциплинуи четко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.**Выполнять** подводящие упражнения для освоениякувырка назад в условияхучебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.**Соблюдать** последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.**Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.**Проявлять** интерес к выполнению домашних заданий.**Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. |
| 4. | Легкая атлетика | 14 ч. | **Демонстрировать** технику разученных беговых упражнений в стандартных условиях.**Совершенствовать** технику выполнения ранее изученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.**Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.**Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.**Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.**Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.**Выполнить** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м.**Совершенствовать** технику выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.**Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательных деятельностей на максимальный результат.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. |
| 5. | Лыжные гонки | 12 ч. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. **Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря.**Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.**Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом.**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.**Выполнять** торможение «плугом» при спуске с полового склона.**Демонстрировать** технику спуска на лыжах с полового склона в основной стойке лыжника.**Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки.**Демонстрировать** технику выполнения одновременно двухшажного хода на учебной дистанции. |
| 6. | Подвижные и спортивные игры | 28ч. | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).**Рассказывать** об истории возникновения и развитии игры в баскетбол.**Излагать** общие правила игры в баскетбол.**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.**Моделировать** игровые ситуации.**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.**Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игр.**Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности.**Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность. |
| 7 | Настольный теннис  | **34 ч.**  | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).**Рассказывать** об истории настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета..**Излагать** общие правила игры в настольном теннисе . Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса.**Описывать** Понятие длинного и короткого удара **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.**Характеризовать** и **демонстрировать** Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара. **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игр.**Описывать** Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая.Удары с разной траекторией и длиной.Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним). **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность |
|   | **Всего**  | **102 ч.** |  |

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение:**

Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012

. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: 2011.

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение

2. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск:
Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

**Материально –техническое обеспечение**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные.
4. Палки гимнастические
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластмассовый детский
8. Скакалка
9. Флажки: разметочные, стартовые.
10. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи детские (с креплениями и палками).
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка
15. Ракетки для бадминтона

**8. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

**Ученик получит возможность научиться**:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Учащийся научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Учащийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтоне в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся 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 лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование

7а класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п****1** | **Тема урока**  | **Количество часов**  | **Тип урока**  | **Вид деятельности учащегося на уроке Элементы содержания** | **Планируемые результаты**  | **Форма контроля** | **Дата проведения**  |
| **Предметные**  | **Метапредметные**  |  **Личные**  | **План**  | **Факт**  |
| **Ученик научиться**  | **Ученик получит возможность научиться**  | **УУД** |  |  |
| **I четверть (16 часов )** |  |
| **Легкая атлетика (8ч)** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности ИОТ № 12 Спринтерский бег | 1 | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств**НРК:** Развитие физкультуры и спорта в Тюменской области |  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до3 0 м. правила Т.Б. на уроках легкой атлетики | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | текущий |  |  |
| 2 | Высокий старт. Линейные эстафеты | 1 | комбинированный | Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей. |  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м.  | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | текущий |  |  |
| 3 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. | 1 |  | Просмотр презентации. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде | текущий |  |  |
| 4 | Высокий старт. Передача эстафетной палочки | 1 | совершенствования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | текущий |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 | контрольный | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | зачетный |  |  |
| 6 | Основные стойки и перемещения в них | 1 | Изучение нового материала | Просмотр презентации. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них**ОБЖ: Подготовка к активному отдыху на природе** | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | текущий |  |  |
| 7 | Прыжок в длину | 1 | изучение нового материала | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Прыгать в длину с разбега |  |  |  |
| 8 | Метание теннисного мяча | 1 | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании | **Уметь** Описывать технику метания малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень |  |  |  |
| 9 | Хватка бадминтонной ракетки, волана.Способы перемещения. | 1 | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоениеХватка бадминтонной ракетки, волана.Способы перемещения. | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанцииБег 1000 м | 1 | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Пробегать среднюю беговую дистанцию |  |  |  |
| 11 | Бег 1000 м на результат | 1 | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат | Распределять свои силы во время продолжительного бега; | выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |  Пробегать среднюю беговую дистанцию |  |  |  |
| 12 | Основы техники игры.Подача. Виды подачи. | 1 | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоениеОсновы техники игры.Подача. Виды подачи. | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика (8 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 13 | ИОТ № 10,11 Смешанные висы. Подъем переворотом**НРК: Национальные виды спорта** | 1 | изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять строевые упражнения, висы |  |  |  |
| 14 | Смешанные висы. Подъем переворотом | 1 | совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять строевые упражнения, висы |  |  |  |
| 15 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 1 | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся, специальных уменийОбщая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | подсчитывать ЧСС, определять степень утомления |  |  |  |
| 16 | Подъем переворотом в упор | 1 | совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять строевые упражнения, висы |  |  |  |
| 17 | Размыкание и смыкание на месте | 1 | совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей. | Различать и выполнять строевые команды | . Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Выполнять строевые упражнения, висы |  |  |  |
| 18 | Основы техники игрыПодача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Обучение и закрепление | Основы техники игрыПодача открытой и закрытой стороной ракетки | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | основные типы подачи в бадминтоне |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации | 1 | изучение нового материала | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 20 | Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов | 1 | совершенствования |  Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 21 | Основы техники игры.Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Тренировочный | Освоение и закрепление ЗУНОсновы техники игры.Подача открытой и закрытой стороной ракетки | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 22 | Выполнение комбинации из разученных приемов. | 1 | совершенствования | Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 23 | Выполнение двух кувырков слитно. | 1 | учетный | Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. О ее позитивном влиянии на развитие человека. О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 24 | Основы техники игры.Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | Урок освоения нового и повторения пройденного | Обучение и обобщение пройденного материалаОсновы техники игры.Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **II четверть** **(24 часов )** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика (2 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 25 | ИОТ № 10,11 Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | изучение нового материала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 26 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты | 1 | совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 27 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар | 1 | Ознакомление и обучение | Освоение новых ударовУдары справа и слева, высокодалёкий удар **ОБЖ:** **Активный отдых на природе и безопасность** | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | способы выполнения ударов на заднюю линию площадки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры -Волейбол (8 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 28 | ИОТ № 6 ВолейболСтойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой**НРК: Развитие волейбола в ярковском района** | 1 | изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону | 1 | комбинированный | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 30 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | 1 | Комбинированный | Контрольное выполнение подачи.Закрепление техники сложного двигательного действияУдары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Техника выполнения ударов |  |  |  |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча | 1 | совершенствования | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: передача мяча сверху подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 33 | Плоская подача.Короткие удары | 1 | Обучающий | Освоение нового двигательного действияПлоская подача.Короткие удары | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: передача мяча подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: передача мяча подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета**К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельност | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 36 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста | 1 | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: передача мяча. Прямой нападающий удар. подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета**К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельност | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 38 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 1 | комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: передача мяча подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета**К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельност | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 39 | Подачи.Удары (короткие, высокодалёкие удары) | 1 | Тренировочный | Повторение и закрепление ЗУНПодачи.Удары (короткие, высокодалёкие удары) | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжная подготовка (6 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 40 | ИОТ № 15 Освоение техники лыжных ходов**НРК: Развитие лыжного спорта в Ярковском районе** | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах.Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться ступающим шагом. | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах, соблюдать дистанцию |  |  |  |
| 41 | Попеременный одношажный ход | 1 | совершенствование | Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах.Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымодношажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах,  |  |  |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход | 1 | совершенствование | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход.Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымодношажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию |  |  |  |
| 43 | Короткие быстрые удары | 1 | Изучение нового материала | Обучение Короткие быстрые удары | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | быстро наносить короткий удар |  |  |  |
| 44 | Одновременный бесшажный ход | 1 | совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход.Одновременный бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымодношажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию |  |  |  |
| 45 | Короткие быстрые ударыКороткие близкие удары | 1 | Комбинированный | Обучение и систематизирование знанийКороткие быстрые ударыКороткие близкие удары | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 46 | Одновременный бесшажный ход | 1 | совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход.Одновременный бесшажный ход. | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Одновременным бесшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию |  |  |  |
| 47 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км**НРК: Развитие лыжного спорта в Тюменской области** | 1 | совершенствования | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Одновременным бесшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию |  |  |  |
| 48 | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи | 1 | Урок лекция | Слушание, конспектирование, просмотр презентаций  | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **III четверть (30 часов.)** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика (4 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 49 | ИОТ № 10,11 Опорный прыжок ноги врозь.Эстафеты**НРК: Закаливание и гигиена школьника** | 1 | совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 50 | Опорный прыжок ноги врозь.Выполнение комплекса упражнений с обручем | 1 | совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 51 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | Тренировочный | Выполнение заданий по карточкамОсвоение техники игры. Сочетание подачи и ударов**ОБЖ: Опасные погодные явления**  | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | значение технической подготовки в избранном виде спорта |  |  |  |
| 52 | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 53 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем | 1 | учетный | Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок |  |  |  |
| 54 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | 1 | Комбинированный | КУ Подача (зачёт). Сочетание технических приёмов подачи и удара | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | выполнять подачу различной траектории полёта волана |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры -Волейбол (8ч.)** |  |  |  |  |  |
| 55 | ИОТ № 6 Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 56 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 57 | Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) | 1 | Тренировочный  | Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки) | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | работать в группе |  |  |  |
| 58 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 59 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение | 1 | комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 60 | Техника игрыДалёкий с замаха и короткий удары | 1 | Контрольный | КУ далёкий и короткий ударыТехника игрыДалёкий с замаха и короткий удары | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | технику выполнения длинного удара, короткого удара |  |  |  |
| 61 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 62 | Тактика свободного нападения | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 63 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировочный | Умение вести тактическую игру | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | методы тактической борьбы |  |  |  |
| 64 | Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 65 | Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления | 1 | совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** владеть мячом: подвижных игр, играть в волейбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **П.** Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 66 | Плоский удар. Перевод**НРК: Национальные виды спорта** | 1 | Изучение нового материала | Освоение нового двигательного действия. Плоский удар. Перевод | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Лыжная подготовка (6ч.)** |  |  |  |  |  |
| 67 | ИОТ № 15 Попеременный двухшажный ход | 1 | комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата |  Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 68 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | 1 | комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 69 | Плоский удар. Перевод | 1 | Тренировочный | Освоение двигательного действияПлоский удар. Перевод | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | технику выполнения ударов |  |  |  |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 | комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 71 | Коньковый ходПрохождение дистанции 1,5 км | 1 | комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 72 | Сочетание технических приёмов в учебной игре | 1 | Соревновательный | Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками.Сочетание технических приёмов в учебной игре | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | быстро принимать верные решения и контролировать соперника |  |  |  |
| 73 | Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом | 1 | учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 74 | Совершенствование техники лыжных ходовПрохождение дистанции 2, 3 км | 1 | учетный  | ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе | **Уметь** выбрать лыжный инвентарь, переносить, надеть, перемещаться Попеременнымдвухшажным ходом | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Передвигаться на лыжах |  |  |  |
| 75 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | 1 | Урок совершенствования физических качеств,  | Групповая работа по станциям Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | работать в группе, исправлять ошибки одноклассников |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры Баскетбол (2ч.)** |  |  |  |  |  |
| 76 |  ИОТ № 6 БаскетболОсвоение правил игры | 1 | изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы  |  |  |  |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 78 | Совершенствование игровых действий | 1 | тренировочный | Игровая. Совершенствование игровых действий | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | играть в бадминтон, соблюдая правила |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **IV четверть (16 часов )** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика (6ч.)** |  |  |  |  |  |
| 79 | ИОТ № 12 Прыжок в высотуПрыжок высоту с 7-9 шагов способом«перешагивания**НРК: Паралимпийцы Тюменской области** | 1 | изучение нового материала | Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность |  |  |  |
| 80 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | комбинированный | Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.  | **Уметь** Описывать технику метания малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность |  |  |  |
| 81 | Правила одиночной и парной игры | 1 | Урок закрепления пройденного материала | Учебная игра – соревнованиеПравила одиночной и парной игры | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | учетный | Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата | Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность |  |  |  |
| 83 | Метание мяча | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | **Уметь** Описывать технику метания малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.Знать технику метания мяча. |  |  |  |
| 84 | Организация соревнований по бадминтону | 1 | Комбинированный | Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование**ОБЖ** **Основы здорового образа жизни**  | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | правила организации соревнований |  |  |  |
| 85 | Эстафетный бег | 1 | комплексный | Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Бегать с максимальной скоростью.Передавать эстафетную палочку. |  |  |  |
| 86 | Контрольное занятие по бегу на 1000 м | 1 | учетный | Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут | Формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | Бегать с максимальной скоростью |  |  |  |
| 88 | Специальная подготовка бадминтониста (СФП) | 1 | Урок совершенствования  | Индивидуальная работа | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | что такое специальная подготовка и, что в неё входит |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Спортивные игры Баскетбол (10ч.)** |  |  |  |  |  |
| 89 | ИОТ№ 14 Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 90 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.  | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 91 | Тестирование  | 1 | Контрольный | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | уровень совей технической подготовленности |  |  |  |
| 92 | Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 93 | Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 94 | Общая физическая подготовленность учащихся.  | 2 | Контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | уровень своей физической подготовленности |  |  |  |
| 94 | Отбор мяча. Бросок в кольцо | 1 | комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |  |
| 95 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Позиционное на падение, тактика игры |  |  |  |
| 96 | Общая физическая подготовленность учащихся.  | 2 | Контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | уровень своей физической подготовленности |  |  |  |
| 97 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Позиционное на падение, тактика игры |  |  |  |
| 98 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход. Игра в мини- баскетбол | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |
| 99 | Проведение соревнования | 1 | Урок-турнир | Соревновательная | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход |  |  |  |
| 100 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. | правила проведения и организации соревнования по бадминтон**у** |  |  |  |
| 101 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка,оздоровительные мероприятия. Подвижные игры ит.д.) | **К.**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов.**НРК: Безопасное поведение летний период в сельской местности** | 1 | Круглый стол | Беседа, комментирование. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | **П** - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице;  |  занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней |  |  |  |