МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. РЫБАЧИЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.РЫБАЧИЙ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.РЫБАЧИЙ"
Дата: 2023.10.18 17:57:00 +02'00'

Рассмотрена
на заседании педагогического совета школы

протокол № 1 от 30.08.2023 года

Утверждаю
директор МАОУ СОШ
п. Рыбачий
_____Л.П.Яковлева
приказ № 58 от 30.08.2023 года

Рабочая программа
по физической культуре
начальное общее образование
базовый курс
7 класс

Учитель физической культуры
Бурич Виолета Викторовна

Рыбачий
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 08 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253».
- Методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19);

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., «Просвещение», 2011г.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха, М.Я. Виленского 5-9 классы, М. «Просвещение», 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М. Я.: Физическая культура. 5-7 кл., , М., «Просвещение» 2015г.

Основным нормативным документам, определяющим содержание данного учебного курса, является «Стандарт основного общего образования по физической культуре» от 2004 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю, всего102 часа в год. Третий час введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся

реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 7-х классах ориентируется на решение следующих **задач:**

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

Ориентируясь на решение задач образования по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа **вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа **достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», 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 учащихся 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.

Решая задачи физического воспитания, в своей деятельности ориентируюсь на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Исхожу из того, что школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.Система физического воспитания в школе, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе **принципов** дальнейшего развития системы физического воспитания в школе заложены идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

2. Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В Мыскаменской школе-интернате третий час используется для более глубокого овладения базовыми спортивными играми: волейбол, баскетбол.

4.Требования к уровню освоения обучающимися курса физической культуры за7 класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе.

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

<u>в области познавательной культуры:</u>

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.

<u>В области нравственной культуры</u>

- 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.

<u>В области трудовой культуры:</u>

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение

осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При выставлении оценок ориентируюсь на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено в результате наличия грубых ошибок.

Оценка «1» выставляется, если упражнение не выполнено в результате полного не владения техническими приемами. Обучающийся отказался от выполнения упражнения или так и не смог к нему приступить.

5. Содержание программы.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения **в** состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и

обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел *«Тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).
Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из

упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: Терминология избранной игры. Краткая характеристика вида спорта.Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Стойки игрока, передвижения; прием снизу. Освоение техники приёма и передач мяча сверху. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игрыигра в пионербол с элементами волейбола.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Национальные виды спорта: организация и проведение подвижных игр народов России и игровых заданий (прыгуны, перемена мест, меткий охотник, третий лишний, тир на снегу). Обучение прыжкам через длинную скакалку.. Обучение технике тройного прыжка.

Кроссовая подготовка: правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

6. Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Кол-во тестов(Т), зачетов(Зч.)
		теория	практика	
Базовая часть(91ч.)				
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков		
2	Спортивные игры:		(32)	

2.1	волейбол	В процессе уроков	16	3(Зч.)
2.2	баскетбол	В процессе уроков	16	2(Зч.)
3	Гимнастика с элементами акробатики	В процессе уроков	15	3 (Зч.)
4	Легкая атлетика, тесты на определение уровня физической подготовленности	В процессе уроков	28	2(4ч.) 10(Т)
5	Кроссовая подготовка	В процессе уроков	12	1(Зч.)
6	Итоговый урок	В процессе уроков	1	-
Вариативная часть(14ч.)				
Спортивные игры			2	
2.	Плавание		12	-
Итого			102	11(Зч.), 10(Т)

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является **темп прироста результатов**. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся, используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	

8,5

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше	_____		
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование методических комплексов	Наименование методического материала.
1.	Программно-методический комплекс.	– Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов, В.И Лях, Москва «Просвещение» 2011г. – Рабочие программы, физкультура 1-11 классы, В.И. Лях, Волгоград, «Учитель»,2012г. – Стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2010г. – Система физического воспитания в образовательных учреждениях (методические рекомендации), Ю.А.Копылов, Москва, «Просвещение» 2011г. – Физическая культура и здоровье школьника, Ю.А.Копылов, Москва, «Просвещение» 2011г. – Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры, практическое пособие, Г.В.Каштанова, Москва, «Арти», 2010г.
2.	Литература для учителя	– Физкультура. 7класс: поурочные планы, Г.В. Бондаренкова, Волгоград «Учитель»2005г. – Физкультура. 8класс: поурочные планы, В.И. Виненко, Волгоград «Учитель»2006г. – Физкультура. 9класс: поурочные планы, В.И.Виненко, Волгоград

		«Учитель»2005г. – Уроки физической культуры 5-9классы, Ю.В.Васьков, Харьков, «Торсинг» 2004г. – Физическая культура, тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение», 2009г. – Поурочные планы физкультура 5 класс I-II части С.Е. Голомидова, Волгоград «Корифей» 2008г – В.С. Кузнецова Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» 2005г. – Г.П. Болонов Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения Москва «Творческий центр» 2005г. – В.С.Кузнецов Физическая культура, методическое пособие «Упражнения с мячами», Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2004г.
3.	Литература для обучающихся	– М.Я.Виленский учебник для учащихся 5-7классов, Москва «Просвещение» 2015г.
4.	Цифровые образовательные ресурсы	– Диск «Энциклопедия спорта» – Диск «Энциклопедия здоровья» – Видеокассеты «Волейбол», «Баскетбол» – Презентации по темам: баскетбол, волейбол, гимнастика, легкая атлетика.
5.	Учебно-практическое	

	оборудование	***Гимнастика***	
		Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное; Бревно гимнастическое высокое; Брусья гимнастические; Козел гимнастический; Конь гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазанья; Мост гимнастический подкидной; Скамейка гимнастическая Маты гимнастические Мяч набивной Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический	4 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1шт. 1 шт. 2 шт. 2 шт. 3 шт. 4 шт. 10 шт. 3 шт. 50 шт. 50 шт. 10 шт.
		Легкая атлетика	
		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная	1 шт. 2 ком. 1 шт.
		Подвижные и спортивные игры	
		Комплект щитов баскетбольных Мячи баскетбольные Жилетки с игровыми номерами Стойки волейбольные пристенные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Ворота для мини-футбола Мячи футбольные Тренажер нападающего удара	2 шт. 25 шт. 6 шт. 1 ком. 2 шт. 25 шт. 1 ком. 10 шт. 1 шт.

8.		***Средства первой помощи***	
		Аптечка медицинская	1шт.
		Спортивные залы, (кабинеты)	
		Спортивный зал игровой Кабинет учителя Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	1 шт. 1 шт. 1 шт.
		Пришкольный стадион (площадка)	
		Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для мини-футбола Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 3 шт.

Планируемые результаты изучения
предмета «Физическая культура» в основной школе.

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно- тематическое планирование для 7 класса на 2023/2024 учебный год.

Учитель: Бурич В.В. **Количество часов – 102, в неделю – 3**

	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
	1 полугодие				2 полугодие			
	план	фактически	план	фактически	план	фактически	план	фактически
Количество часов	24		21+3дня		30+4дня		24	
Зачеты	2		3		6		3	
Тесты	5		4		4		5	

Планирование составлено на основании:

1. Программ: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М. «Просвещение», 2011г.;

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха, М.Я. Виленского 5-9 классы, М. «Просвещение», 2011г.

3. Учебника: Физическая культура 5-7 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я. Москва, «Просвещение» 2015г. Рекомендован Министерством образования и науки РФ.

4. Дополнительная литература: учебное пособие «Игра как основа национальных видов спорта», под редакцией П.Н.Богуна, Санкт-Петербург, «Просвещение».

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Наименование изучаемой темы			Основное содержание по теме		Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)		
	Дата	Тип	Тема урока,	Кол-	Элемент содержания	Планируемые результаты	Контрольно-оценочная	**Д.З.**Информационное

									деятельность		сопровождение, цифровые и электронные образовательные ресурсы
						Предметные	УУД	Личностные	Вид	Форма	
I четверть (24 часа)											
Легкая атлетика – 14ч., плавание – 3ч.,кроссовая подготовка – 6ч.,теория - 1.											
1		Изучение нового материала	Лёгкая атлетика как вид спорта.	1	Терминология в легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, при проведении соревнований. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Терминология в легкой атлетике; правила участия в соревновательной деятельности	**Р:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; **П:** *общеучебные* –; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	Демонстрировать знания по терминологии в лёгкой атлетике. **Уметь** соблюдать правила поведения в спортивном зале, площадке **Знать** инструктаж по технике безопасности.	Текущий		Презентации по легкой атлетике Техника безопасности на уроках по легкой атлетике
2		Закрепление	Спринтерский бег.	1	Низкий старт (з). Техника спринтерского бега. Повторный бег 4х40м. Беговые и прыжковые упр. Круговая эстафета. Влияние	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия	Освоение техники низкого старта.	текущий	Опрос	Техника безопасности на уроках по легкой

		изу че нн ого ма тер иа ла.			легкоатлетических упражнений на здоровье.	технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью				атлетике
3		ко мб ин ир ова нн ый.	Тест. Подвижная игра «Мяч в ворота» (Р)	1	Тест «Прыжок в длину с места». Подвижная игра «Мяч в ворота с элементами мини-футбола» Стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с места. **Описывать** правила игры «Мяч в корзину». **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 15 -30 метров.	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за	Освоение техники прыжка в длину с места	вход ной	тест	**Презентация, Видео.** «Техника прыжка в длину с места».

							помощью				
4			Спринтерский бег. Тип урока: совершенствования.	1	Низкий старт. Закрепление техники выполнения. Бег с ускорением до 60 м.	**Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м.)	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	Усвоить бег с ускорением. **Уметь** выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	Текущий		Видео «Низкий старт» Прыжки со скакалкой
5		Комбинированный.	Зачёт бег 30м		**Бег на результат 30 метров.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Два капитана».	**Уметь** бегать с максимальной скоростью 30 метров.	*Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Текущий	Зачёт	Описывать технику передачи эстафетной палочки
6		Комбинированн	Тест «Определение гибкости». Подвижная игра Развитие скоростных	1	Тест «Определение гибкости». «Мини-футбол по упрощённым правилам» Ускорения 4х50м Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** уровень гибкости. **Описывать** правила игры «Мини-футбол по	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с	Освоить технику определения гибкости	входной	тест	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

		ый.	качеств.		Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. На выбор: Игра «Разведчики и часовые» или футбол	упрощённым правилам». **Уметь** играть в подвижную игру.	поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью				Упражнение на пресс за 30 секунд
7			Спринтерский бег. Тип урока: совершенствования.	1	Стартовый разбег. Способы финиширования. Предварительный зачёт: бег до 60 м. Специальные беговые упражнения Метание мяча в цель. Игры.	**Описывать** технику бега на короткие дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на пресс за 30 секунд

						исправлять их.	коммуникативных задач				
8			Прыжок в длину.(прыжки и прыжковые упр.) Тип урока: совершенствования.	1	Дальнейшее обучение прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-12 шагов разбега. Разучивание техники выполнения (или упражнения со скакалкой, силовая подготовка) Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». **Анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка	текущий		**Знать** терминологию прыжков в длину. Силовая подготовка
9			Тест «Поднимание туловища из положения лежа». Тип урока: комбинированный.	1	Тест «Поднимание туловища из положения лежа». Подвижная игра «Два капитана». (3) Бег до 1200м	**Демонстрировать** уровень развития мышц живота. **Описывать** правила игры «Два капитана».	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Овладеть техникой поднимания туловища из положения лежа	входной	тест	Силовая подготовка

							физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью				
10			Прыжки в длину. Тип урока: совершенствования.	1	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Закрепление техники выполнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть технико й прыжка	теку щий		Силовая подготовка Прыжки со скакалкой
11				1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в	**Уметь** прыгать в длину с 7-9 шагов. Приземляться.	*Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь поддерж ивать заданну ю скорость	теку щий		Прыжки со скакалкой

					цель»						
12			Тест «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа». Тип урока: комбинированн ый.	1	Тест «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» Подвижная игра «Два капитана» (С) Подготовка к бегу на 500м.	**Демонстрирова ть** уровень развития мышц рук. **Описывать** правила игры «Два капитана». **Уметь** играть в подвижную игру.	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	Овладеть технико й сгибани я, разгибан ия рук в упоре лежа	вход ной	тест	
13			Метание малого мяча. Тип урока: изучение нового материала.	1	Метание м\м 150г на дальность с разбега. Разучивание техники метания с 4-5 бросковых шагов. Беговые и прыжковые упражнения	**Описывать** технику метания малого мяча с места и с разбега. **Демонстрирова ть** технику метания малого мяча с места и с разбега.**Отбират ь** и **выполнять** упражнения, улучшающие	Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного*	Овладеть технико й метания.	теку щий		

						технику метания малого мяча на дальность.	*сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью				
14			Зачёт:300м,500м Тип урока: комбинированный.	1	Зачёт: 300м(д), 500м (м). Метание м\м с места и в движении Беговые и прыжковые упражнения	**Демонстрировать** уровень развития мышц рук. **Демонстрировать** технику метания малого мяча **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Овладеть технико й виса на перекладине	зачёт		
15.	Кроссовая подготовка-6 часов	Комбинированный	Тест «Вис на перекладине». Бег на средние дистанции.	1	Тест «Вис на перекладине». Высокий старт. Бег на 1500м. Спортивные игры	**Демонстрировать** технику бега на средние дистанции во время учебных забегов. **Описывать технику** высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции.	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать	Овладеть бегом по прямой.			Бег в равномерном темпе до 15-20 минут

							собственное мнение и позицию				
16.			Развитие общей выносливости	1	Бег в переменном темпе до 1,5 км Игры по выбору	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	текущий		Бег в равномерном темпе до 15-20 минут
17.			Зачёт: метание м\м Развитие силовой и беговой выносливости	1	Бег в переменном темпе до 2 км Метание-контроль	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Зачёт		Бег в равномерном темпе до 15-20 минут
18.			Бег по пересечённой местности,	1	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	Понимать необходимость	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.	Научиться выполня	текущий		

			преодоление препятствий		Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	ть бег с препятствиями.			
19.				1	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости		**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут		текущий		
20.			Зачёт	1	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости		**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут				
21.			Совершенствование технических приемов в волейболе. Тип урока: комбинированный.		Разучивание техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Дальнейшее разучивание техники выполнения верхней передачи, приема мяча снизу, нижней подачи.	**Описывать** технику разученных технических приемов в волейболе. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		

						ошибки. **Демонстрировать** технику разученных технических приемов в волейболе.					
22.	Плавание- 3ч.		Освоение правил, требований к занятиям на воде.	Вводный	Первичный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брассом.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Р.: выполнять правила и техники ббезопасности. К.: соблюдать правила безопасности		текущий		
23.			Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине	Комбинированный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Скольжение на груди с последующим подключением – ног; – рук; – дыхания.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время занятий по плаванию. Контролировать и оценивать технику плавание.		текущий		
24.			Техника работы	Урок	Скольжение рук вдоль	Правильно			Зачё		

			ног.	усво ения новы х знан ий и умен ий	туловища. Проплывание отрезков от 10 до 30 метров	выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.			т		
					II четверть.						
25.	2.		Волейбол как спортивная игра. Тип урока: изучение нового материала.		. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Техника безопасности при изучении технических приемов игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	**Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.		текущий		
26.	3.		Стойки и перемещения в волейболе. Тип урока:		Закрепление техники прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Передвижение в разных	**Описывать** технику передвижений,	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и	Освоить технику передвижений,	текущий		

			закрепление изученного материала.		стойках. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	**анали-зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику передвижений**.**	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.				
27.	4.		Правила игры в пионербол. Тип урока: изучение нового материала.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила игры, разучивание технических приемов.	**Описывать** технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в волейбол с элементами пионербола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		

28.	5.		Упражнения по овладению и совершенствова нию в технике перемещений и владения мячом. Тип урока: изучение нового материала.		Специальные развивающие упражнения в волейболе на укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Разучивание развивающих упражнений по методу круговой тренировки.	**Описывать** технику упражнений на развитие координаци и. **Анализи-ровать** правильност ь выполнения и **выявлять** грубые ошибки.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Освоить технику упражне ний на развитие координ ации	теку щий		
39.	6.		Подводящие упражнения для выполнения передач. Тип урока: изучение нового материала.		Подводящие упражнения для выполнения передач. Разучивание техники выполнения подводящих упражнений по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения	**Описывать технику** подводящих упражнений на развитие координаци и, быстроты реакции. **Анализи-ровать** правильност ь выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрир овать**	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Освоить технику подводя щих упражне ний	теку щий		

					с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	технику челночного бега, жонглирования мячами, технику перемещения шагом, бегом с мячами и без.					
30.	7.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Тип урока: совершенствования.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Стойки, перемещения, переход, прием и передача мяча	**Описывать** технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в пионербол с элементами волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий		
31.	8.		Верхняя		Верхняя передача мяча над собой. Закрепление	**Описывать** технику	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Описыва	текущий		

			передача мяча над собой. Тип урока: закрепление техники выполнения.		техники верхней передачи мяча и обучение стойке.	передачи двумя руками. **Анализировать** правильность выпол-нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику верхней передачи мяча двумя руками над собой.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	ть технику игровых действий и приемов волейбола.			
32.	9.		Верхняя передача мяча двумя руками на месте. Тип урока: изучение нового материала.		Верхняя передача мяча двумя руками на месте. Разучивание техники выполнения приема.	**Описывать** технику передачи двумя руками. **Анализировать** правильность выпол-нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрир**	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	теку щий		

						овать технику верхней передачи мяча двумя руками над собой и в парах.					
33.	10.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Тип урока: совершенствования.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Стойки, перемещения, переход, прием и передача мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо-собностей.	**Описывать** технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в пионербол с элементами волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий		
34.	11.		Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения		Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед. Закрепление техники выполнения приема.	**Описывать** технику передачи двумя руками	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Овладеть техникой передач	текущий		

			вперед. Тип урока: комбинированн ый.			после перемещени я вперед. **Анализиров ать** правильност ь выпол-нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрир овать** технику верхней передачи мяча двумя руками после перемещени я вперед.	зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	и двумя руками после перемещ ения			
35.	12.		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Тип урока: комбинированн ый.		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Закрепление техники выполнения верхней передачи в парах (на Зч.-по 6-7 раз каждый)	**Описывать** технику передачи двумя руками после перемещени я вперед в парах. **Анализиров ать** правильност	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладет ь технико й передач и двумя руками в парах.	теку щий		

						ь выпол-нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику верхней передачи мяча двумя руками в парах.					
36.	13.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Тип урока: совершенствования.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Стойки, перемещения, переход, прием и передача мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо-собностей.	**Описывать** технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в пионербол с элементами волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий		

37.	14.		Верхняя передача мяча через сетку. Тип урока: совершенствования.		Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Дальнейшее изучение техники верхней передачи.	**Описывать** технику передачи двумя руками через сетку. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику верхней передачи мяча двумя руками в парах, через сетку.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладеть техникой передачи двумя руками через сетку	текущий		
38.	15.		Совершенствование техники верхней передачи. Тип урока: совершенствования.		Верхняя передача мяча партнеру после передачи мяча над собой. Закрепление техники выполнения верхней передачи	**Описывать** технику верхней передачи двумя руками через. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику верхней передачи мяча двумя руками в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладеть техникой верхней передачи	текущий		
39.	16		Волейбол. Тип урока: учетный.		Зачет. Верхняя передача мяча в парах (6-7 раз)	**Демонстрировать** технику верхней передачи.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Освоить технику верхней передачи	итоговый		

							совместного освоения технический действий волейбола.				
40.	17.		Прием мяча снизу. Тип урока: закрепление изученного материала.		Прием мяча снизу. Стойка игрока. Закрепление техники выполнения приема мяча снизу после набрасывания партнером мяча.	**Описывать** технику приема мяча двумя руками снизу. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приема мяча двумя руками снизу.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладевать техникой приема мяча двумя руками снизу.	текущий		
41.	18.		Прием мяча снизу в парах. Тип урока: совершенствования.		Прием мяча снизу двумя руками после верхней передачи партнера (3ч.6-7раз)	**Описывать** технику приема мяча двумя руками снизу. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приема мяча двумя руками снизу.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладевать техникой приема мяча двумя руками снизу.	текущий		
42.	19.		Волейбол. Тип урока: учетный.		Зачет. Прием мяча снизу после верхней передачи(6-7раз)	**Демонстрировать** технику приема мяча снизу.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Освоить технику приема мяча снизу.	итоговый		

							совместного освоения технический действий волейбола.				
43.	20.		Прием мяча снизу после перемещения вперед. Тип урока: совершенствования.		Прием мяча снизу после перемещения вперед. Дальнейшее изучение технического приема.	**Описывать** технику приема мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. **Анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приема мяча двумя руками снизу.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладевать техникой приема мяча двумя руками снизу после перемещения вперед.	текущий		
44.	21.		Нижняя прямая подача. Тип урока: закрепление технического приема		Нижняя прямая подача через сетку. Закрепление техники выполнения подачи. Техника безопасности.	**Описывать** технику нижней подачи. **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику нижней подачи через сетку с 6 метров.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Овладеть техникой выполнения нижней подачи.	текущий		
45.	Плавание-3ч		Волейбол. Тип урока: учетный.		Зачет. Нижняя подача ч-з сетку (из 3 подач-3,2,1)	**Демонстрировать** технику нижней подачи через сетку.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Освоить технику нижней подачи.	итоговый		

							К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.				
46.		Комбинированный	Согласование работы ног с дыханием	1	Проплывание отрезков с подключением работы ногами и гребка одной рукой.Игры на воле.		Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		текущий		Выполн. специальных упраж. на дыхание
47.		Комбинированный	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	2	Проплывание отрезков с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками Игры на воде.		Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		текущий		Выполн. специальных упраж. на дыхание
					III четверть. Баскетбол - 15ч. Гимнастика -15ч.						
49.	1		Стойки в баскетболе. Тип урока: изучение нового материала.		Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Стойки в баскетболе(З) Взаимодействие двух игроков.	**Описывать** технику выполнения стоек; **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.	Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои	Овладеть стойкой баскетболиста	текущий		Презентации по баскетболу

							затруднения				
50.	2		Перемещения в баскетболе. Тип урока: комбинированн ый.		Закрепление техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойках. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты на месте.	**Описывать** технику перемещения в разных стойках с мячом и остановки. **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрирова ть** технику веде-ния мяча в условиях игровой дея-тельности; остановки и повороты на месте.	Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику перемещ ения в разных стойках	теку щий		
51.	3		Учебная игра в мини-баскетбол. Тип урока: изучение нового материала		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрирова ть** знания правил игры, **характери-зовать** основные соревновательны е действия, разрешённые правилами игры.	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техничес кими действия ми.	теку щий		
52.	4		Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой.		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди в движении(З); одной рукой от плеча (Р)	**Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди,	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.		теку щий		

			Тип урока: комбинированн ый			**анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрирова ть** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техничес кими действия ми.			
53.	5		Передача мяча в движении. Тип урока: изучение нового материала.		Ловля и передачи мяча в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча в парах и тройках (Р)	**Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрирова ть** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть различны ми варианта ми передач мяча	теку щий		
54.	6.		Учебная игра в мини-баскетбол Тип урока: совершенствова ния		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрирова ть** знания по истории становления и развития баскет-бола как вида спорта, **характери-зовать** основные соревновательны е действия,	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы,	Овладеть техничес кими действия ми.	теку щий		

						разрешённые правилами игры.	формулировать свою позицию				
55.	7.		Ведение мяча. Тип урока: совершенствования		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении с изменением направления (З)	**Описывать** технику ведения баскетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	текущий		
56.	8.		Броски в кольцо. Тип урока: совершенствования.		Броски в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении после ловли мяча (З)	**Описывать** технику броска мяча одной рукой от плеча, **анализировать правильность** выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча одной рукой от плеча	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	текущий		
57.	9.		Учебная игра в мини-баскетбол. Тип урока: совершенствования		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрировать** знание и умение выполнять основные технические приемы игры; характеризовать основные соревновательные действия,	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы,	Овладеть техническими действиями.	текущий		

						разрешённые правилами игры.	формулировать свою позицию				
58.	10.		Броски в кольцо. Тип урока: изучение нового материала.		Закрепление комбинации: ведение мяча, остановка, передача, ловля, бросок в кольцо от плеча с двух шагов.	**Описывать** технику броска мяча одной рукой от плеча после ведения, **анализировать правильность** выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча от плеча после ведения	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	текущий		
59.	11.		Штрафные броски в кольцо. Тип урока: учетный.		Зачет. Штрафные броски	**Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать правильность** выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	итоговый	зачет	
60.	12.		Ведение мяча в баскетболе с последующим броском. Тип урока: учетный.		Зачет. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	**Демонстрировать** технику ведения мяча	Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодейст-вие* – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	итоговый	зачет	

61.	13.		Учебная игра в мини-баскетбол. Тип урока: совершенствования		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрировать** знание и умение выполнять основные технические приемы игры; характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	текущий		
62.	Гимнастика-15ч.	1.	Гимнастика как вид спорта. Строевые упражнения. Тип урока: изучение нового материала.		Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. Разучить полповорота, полшага.	**Рассказывать** об истории ста-новления и развития гимнастики и акробатики. **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи-зических качеств	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить строевые упражнения	текущий		Презентации по гимнастике
63.		2.	Упражнения с гимнастическими палками. Тип урока: изучение нового материала.		Развивающие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комплекса упражнений	**Описывать** технику двигательных действий с гимнастическим палками. **Выполнять** двигательные действия с гимнастическим палками. **Использовать** элементы гимнастики в оздоровительных формах занятий	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать	Освоить двигательные дей-ствия с гимнастическими палками	текущий		

						физической культурой	собеседника, задавать вопросы; использовать речь				
64.		.	Учебная игра в мини-баскетбол. Тип урока: совершенствования		Учебная игра в мини-баскетбол.	**Демонстрировать** знание и умение выполнять основные технические приемы игры; характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	текущий		
65.		3.	Развитие силовых способностей. Тип урока: изучение нового материала.		Развивающие упражнения на основные группы мышц. Разучивание развивающих упражнений по станциям.	**Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, на-правленно повышающую активность систем организма. **Регулировать** физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. **Описывать** технику упражнений. **Выполнять развивающие** упражнения в соответствующем темпе и ритме.	Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодейст-вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Оценивать свои физические качества	текущий		
66.		5.	Упражнения на гимнастическом бревне (д) Комплексы упражне-		Упражнения на гимнастическом бревне. Закрепление техники передвижения ходьбой вперёд лицом	**Описывать** технику передвижения на гимнастической скамейке.	Р: *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и	Освоение ОРУ(м) Освоить технику	текущий		

			ний для формирования стройной фигуры (м) Тип урока: комбинированный.		и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. (д) Техника выполнения упражнений с гантелями, эспандерами с индивидуально подобранной дозировкой(м)	**Выполнять** передвижения разными способами на гимнастической скамейке. **Выполнять** передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него(м)	других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодейст-вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	передвиже ния на гимнастиче ской ска-мейке			
67.			Баскетбол. Тип урока: совершенствовани я		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрирова ть** знание и умение выполнять основные технические приемы игры; характеризовать основные соревновательны е действия, разрешённые правилами игры.	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техничес кими действия ми.	теку щий		
68.		6.	Акробатика. Тип урока: изучение нового материала.		Акробатика. Разучивание комплекса из 7 упражнений: - кувырок вперед, полет-кувырок, кувырок назад,	**Описывать** технику выполнения акробатических элементов.	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* –	Осваивать акробатич еские элементы вцелом	теку щий		

					кувырок вперед в сед ноги врозь, стойка на лопатках, мост из положения лежа, прыжок вверх с разворотом на 90 градусов(д) - кувырок вперед, полет-кувырок, кувырок назад в стойку прогнувшись, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения лежа, прыжок вверх с разворотом на 180 градусов(ю)	**Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев, кувырок назад, перекатом стойка на лопатках, мост из положения лежа, прыжок вверх в о.с. **Совершенствовать** технику выполнения кувырков вперед.назад.	вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии				
69.		7.	Акробатика. Тип урока: совершенствования.		Акробатические упражнения и комбинации. Дальнейшее обучение комплекса из 7 акробатических упражнений.	**Описывать** технику выполнения акробатических элементов. **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев, кувырок назад, кувырок вперед в сед ноги врозь, 9.перекатом стойка на лопатках, мост из положения лежа, прыжок вверх в о.с. **Совершенствовать** технику выполнения кувырков вперед.назад. **Анализировать** правильность	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы вцелом	текущий		

						выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и **исправлять** их					
70.		.	Баскетбол. Тип урока: совершенствования		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	**Демонстрировать** знание и умение выполнять основные технические приемы игры; характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	текущий		
71.		8.	Акробатика. Тип урока: комбинированный		Дальнейшее обучение комплекса из 7 акробатических упражнений. Ознакомление с техникой переворота в сторону.	**Анализировать** правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и **исправлять** их.	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы вцелом	итоговый	зачет	
72.		9.	Опорный прыжок. Акробатика		Разучивание техники выполнения опорного прыжка	**Описывать** технику выполнения	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного	Осваивать технику			

			Тип урока: изучение нового материала.		через козе в ширину -«ноги врозь»(h=105-110см)(д) - опорный прыжок через козел «согнув ноги» (h=100-115см) (ю) Акробатика вание-совершенство	опорных прыжков через гимнастического козла. и акробатических элементов **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	прыжка			
73.		10.	Акробатика. Тип урока: учетный.		Зачет. Акробатика. Комбинация из 7 акробатических упражнений. Упражнение со скакалкой	**Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить акробатические элементы вцелом	Итоговый	Зачет	
74.		11.	Опорный прыжок. Тип урока: совершенствования.		Закрепление техники выполнения опорных прыжков.	**Описывать** технику выполнения опорных прыжков через	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении		текущий		

						гимнастического козла. **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.	задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию	Освоить опорный прыжок через гимнастического козла			
75.		12.	Висы. Тип урока: совершенствования Акробатика		Закрепление техники висов согнувшись и прогнувшись(м). смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом в упор(м)	**Описывать** технику выполнения виса на перекладине.(ю), смешанные висы(д). **Выполнять** вис согнувшись, прогнувшись(м), поднимание прямых ног в висе(д). **Описывать** технику выполнения акробатических элементов	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику выполнения виса	теку щий		
76.		13.	Подтягивание на перекладине. Тип урока: учетный.		Зачет. Подтягивание на перекладине (ю 2-5-8 раз); из виса лежа (д 12-15-19)	**Описывать** технику подтягивания на перекладине. **Выполнять технически** правильно подтягивание на перекладине.	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей	Освоить технику подтягивания.	итог овый	зачет	

							действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания				
77.		14.	Опорный прыжок. Тип урока: учетный.		Зачет. Опорный прыжок ч-з козел в ширину	**Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и **исправлять** их.	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодейст-вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Освоить технику прыжка	итог овый	зачет	
77.	Плава ние		Техника работы рук	1	Проплывание отрезков с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой. Плавание способом кроль на спине в целом.	**Анализировать** правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и **исправлять** их.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Освоить технику плавания	теку щий		Техника безопаснос ти
78-79.	Плава ние		Согласование работы рук и ног	1 Ком бини рова нны й	Плавание способом кроль на спине в целом. Игры на воде. Эстафетное плавание.	**Описывать** технику плав. **Выполнять технически** правильно	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.		теку щий		Выполнен ие специаль ных упражнен ий на

											дыхание.
80.			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание»	1 Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега	*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в высоту с разбега.		текущий		
81.		Совершенствование	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки).	1	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки).	**Уметь** прыгать в высоту с разбега.	Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка.		текущий		
82.			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Тест «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа».	**Уметь** прыгать в высоту с разбега.	*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранть типичные ошибки.		текущий		
83.		Закрепление техники	Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе	1	Прыжки в высоту с разбега. Подбор разбега. Фазы прыжка. Закрепление техники выполнения. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	**Описывать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»,	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* –	Овладеть техникой прыжка	Текущий		

						технику длительного бега а**анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
84.		Контрольный	Прыжки в высоту с разбега. Тест.		Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	**Описывать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагива			Тест		

						ние». **Анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.					
85			Легкая атлетика как вид спорта. Тест. Метание Тип урока: комбинированный.		Техника безопасности при выполнении л/а упр-ий. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Тест: «Прыжок в длину с места». Метание теннисного мяча на дальность	**Демонстрировать** знания по истории лёгкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельност	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	текущий		

						и					
86.			Бег на длинные дистанции. Тип урока: комплексный.		Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание, Силовая подготовка	**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. **Анализировать** правильность вы-полнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Овладеть техникой длительного бега.	текущий		
87.			Спринтерский бег.Тест. Тип урока: совершенствования.		Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Бег с ускорением до 50 метров. Тест «Определение гибкости». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые	**Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. **Описывать** технику	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Овладеть техникой спринтерского бега с низкого старта	текущий		

					упражнения. Развитие скоростных возможностей.	низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. **Анализировать** правильность вы-полнения.	К.: соблюдать правила безопасности.				
88.			Спринтерский бег. Тест. Метание Тип урока: совершенствования.		Развитие скоростной выносливости. Бег 4х10. Тест «Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.» Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	**Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. **Анализировать** правильность вы-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений .	текущий		

						полнения.					
89.			Бег на длинные дистанции. Тип урока: комплексный.		Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Подвижные и спортивные игры	**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. **Анализировать** правильность вы-полнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Овладеть техникой длительного бега.	текущий		
90.			Метание малого мяча. Тип урока: учетный.		Зачет. Метание теннисного мяча с двух шагов в вертикальную цель(1х1м) с 8-10 м. Подвижные и спортивные игры	**Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее	итоговый	зачет	

							совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	самостоятельно.			
91.			Бросок набивного мяча.Бег. Тип урока: совершенствования.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы. Бег в переменном темпе до 1 км Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения	**Описывать** технику броска набивного мяча с места на дальность. **Демонстрировать** технику броска набивного мяча из положения стоя, сидя из за головы. **Отбирать** и **выполнять** упражнения, улучшающие технику броска мяча на дальность.	Р.: применять упражнения набивного мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику броска мяча разными способами осваивать ее самостоятельно.	текущий		
92.			Спринтерский бег. Тип урока:		Зачет. Бег 3х10м.	**Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения	итоговый	зачет	

			учетный.			во время учебных забегов.	П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
93.			Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Тип урока: совершенствования.		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо-собностей. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения	**Описывать** технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в пионербол с элементами волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		
94		Учетный.	. Тест: бег на 60м		Тест: бег на 60м	**Демонстрировать** технику бега на 60м			итоговый	зачет	
95		сов	Учебная игра в		Овладение игрой и	**Описывать**	Р.: выполнять правила	Организо	теку		

		ер ше нст вов ани я.	пионербол с элементами волейбола.		комплексное развитие психомоторных спо-собностей. Элементы силовой подготовки Скакалка	технику игры в пионербол. **Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику игры в пионербол с элементами волейбола.	игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	вывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	щий		
96			Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		теку щий		
97		Зак реп лен ие тех	Учебная игра в волейбол. Нижняя прямая подача.		Нижняя прямая подача через сетку. Закрепление техники выполнения подачи. Техника	**Описывать** технику нижней подачи.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и	Овладеть техникой выполнения нижней	теку щий		

		нич еск ого при ема			безопасности.	**Анализировать** правильность выпол-нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику нижней подачи через сетку с 6 метров.	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	подачи.			
98			Преодоление препятствий. Понятие о темпе		Бег с преодолением препятствий		Уметь демонстрировать физические кондиции		теку щий		
99		Ко нтр оль ны й	Бег 1000,500м м на результат.						итог овый	зачет	
100 - 101	Плава ние- 3ч.	Ко мб ин иро ван ны й	Согласование работы рук, ног с дыханием		Техника работы ног, рук способом брасс. Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс. Игры на воде		Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Выполн. специал ьных упражн. на дыхание	теку щий		
102			Согласование		Плавание способом брасс в целом.	Правильно		Выполн.	итог овый	зачет	

			работы рук, ног с дыханием		Зачёт: проплыть любым изученным способом 20-25 метров на время и без времени.	выполнять основные правила поведения в бассейне,		специальных упраж. на дыхание			
103			Подведение итогов за учебный год.		Значение занятия спортом. Итоги овладения знаниями и умениями по видам спорта. Веселые эстафеты.	**Демонстрировать** знания по изучаемым видам спорта: легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике.	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	Владеть знаниями по изучаемым видам спорта.	текущий		