

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №40»

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Загузина О.П.</u> ФИО Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №40» <u>Свириденко Е.В.</u> ФИО « <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.	«Утверждаю» Директор «МАОУ СОШ №40» <u>Б.Д. Цыбикжапов</u> ФИО Приказ № <u>70</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.
--	---	---

Рабочая программа

Свириденко Елена Владимировна

Ф.И.О., категория

По физической культуре, 7 класс

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«31» 08 2020г.

2020-2021г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России №1897 от 17.12.2010).
- авторская программа А.П.Матвеев 5-9 класс Москва «Просвещение» 2012г.
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №40 г.Улан-Удэ».
- Положением о рабочей программе МАОУ «СОШ №40 г.Улан-Удэ».

Программа ориентирована на УМК:

5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2016.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой, соответственно вытекают, следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределенных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательная технология:

личностно – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Сроки реализации рабочей программы

2018-2019 учебный период, 34 недели(102 часов)

Структура рабочей программы

Программа состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного курса
3. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Приложения

Национально-региональный компонент представлен в разделе «спортивные игры»

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1.2.Предметные 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.

1.3.Метапредметные 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.

Требования к уровню подготовки выпускников 7класса

№ п/п	Физические способности	Контроль ное упражнений (тест)	Возра ст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
			14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9

2	Координационные	Челночный бег <i>3x10 м, с</i>	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
			14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170	205	140	160	200
			14	160	180	210	145	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150	1400	800	950	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5	9	6	10	18
			14	3	7	11	7	12	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (м)	13	1	5	8			
			14	2	6	9			
		из виса лежа (д)	13				5	12	19
			14				5	13	17

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

***Уровень развития физической культуры учащихся,
оканчивающих основную школу.
Уровень подготовки обучающихся***

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

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- об общих характеристиках двигательных качеств и некоторых правилах их тестирования;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- разрабатывать индивидуально двигательный режим
- правильно пользоваться спорт.инвентарем и оборудованием
- тестировать двигательную подготовленность

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать

уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

2. Содержание учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе на 2018-2019 учебный год, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	14			13
3	Гимнастика с основами акробатики		21		
4	Лыжная подготовка			18	
5	Баскетбол			12	11
6	Волейбол	13			
Всего		27	21	30	24

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки *Естественные основы.*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психологических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Волейбол.(13)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.(23)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.(21)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей, развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка во время занятий. **НРК(Элементы национальной борьбы -2 часа)**

Лёгкая атлетика.(27)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. **НРК (Ляпта-2 часа)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка.(18)

Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

Сроки проведения	№ урока	Тема (раздел), кол-во часов	Цели, задачи урока	Виды деятельности	Планируемые результаты			Испол ь зо- вание средств в обуче- ния, ПК и ПО
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
	1.	Легкая атлетика 14 часов Спринтерский бег	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	
	2.		Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	Уметь пробегать 30м. с низкого старта			
	3.				Уметь пробегать 60м. с низкого старта.			
				Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств				

				и прыгучести		деятельности. <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетическ х упражнений на здоровье.		
	4.		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативны е УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
	5.			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м. на результат			
	6.		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.			
	7.		Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.			

						деятельности.		
	8.		Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.		
	9.		Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	
	10.		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после			

					преодоления вертикальных препятствий.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	
	11.		Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.			
	12.		Бег на средние дистанции	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.			
	13.		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.			
	14.		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	
	15.	Спортивные игры Волейбол 13 часов	Развитие координационных способностей	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть по упрощённым правилам.			
	16		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять передачу мяча			
						<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику		

					двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	перемещений, передач. <i>Коммуникативны е УУД:</i> уметь работать в паре, группе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику		
	17.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять остановки и передачи	перемещений, передач. <i>Коммуникативны е УУД:</i> уметь работать в паре, группе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику		
	18.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Уметь правильно выполнять технические действия	перемещений, передач. <i>Коммуникативны е УУД:</i> уметь работать в паре, группе.		
	19.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативны е УУД:</i> уметь работать в паре.		
	20.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.		
	21.		Развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь выполнять передачи и перемещения	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых	уметь терпеливо осваивать технические элементы	

						приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе	уметь проявлять инициативу	
	22.		Развитие координационных способностей	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	

	23.		Развитие координационных способностей	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола	Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
	24.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.			
	25.			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки Познавательные	уметь проявлять терпение и личную инициативу	
	26.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.			
	27.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить			

				нападающий удар с опоры.	удары открытой ладонью.	УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.		
	28.	Гимнастика 21 час	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	<i>Регулятивные</i> УУД: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные</i> УУД: уметь находить общий язык со сверстниками. <i>Коммуникативные</i> : уметь находить общий язык. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
	29.		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике.			
	30.		Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.		формирование упорства в достижении цели	
	31.		Акробатика. Лазание по канату.	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед,	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			

				кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.		ошибки <i>Коммуникативные:</i> уметь вести себя в коллективе. .		
	32.		Акробатика. Лазание по канату	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные</i> : самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Коммуникатив-</i>	Самообразова ние – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
	33.		Акробатика. Лазание по канату.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			
	34.		Акробатика. Висы и упоры. НРК	КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.			

				координационных способностей, силовых качеств. Элементы национальной борьбы		ные: уметь работать в паре. <i>Познавательные</i> : Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям		
	35.		Акробатика. Брусья. Перекладина.НРК	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.Элементы национальной борьбы	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Познавательные</i> : составить комбинацию из изученных упражнений <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности	
	36.		Перекладина. Брусья разной высоты.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.			
	37.		Перекладина .Брусья разной высоты.	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку			
	38.		Перекладина .Брусья	Упражнения на брусьях	Уметь выполнять			

			разной высоты.	разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	упражнения на брусьях, перекладине.			
	39.		Опорные прыжки	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
	40.		Опорный прыжок. Брусья параллельные	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку			
	41.		Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка			
	42.		Опорный прыжок.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных	Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.	<i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.		

				способностей				
	43.		Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	<i>Регулятивные.:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
	44.		Брусья. Развитие силовых качеств.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.			
	45.		Развитие силы, прыгучести.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).			
	46.		Упражнения с обручем.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Уметь выполнять упражнения с обручем.			
	47.		Развитие прыгучести, быстроты	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.	<i>Коммуникативные:</i> способы организации рабочего места <i>Коммуникативные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструкторно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
	48.		Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.			
	49.	Лыжная	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ на	Знать	Познавательные		

		подготовка 18 часов	на занятиях по лыжной подготовкой	занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>УУД:</i> знание экипировки лыжника.	соблюдать дисциплину и правила ТБ.	
	50.		История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	мотивационная основа на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками	
	51.		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.			
	52.		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.			
						<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и	

							правила ТБ на улице.	
	53.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Коммуникатив- ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
	54.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникатив- ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
	55.		Спуски, подъёмы	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».		
	56.		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,		

						выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	57.		Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Регулятивные УУД: осваивать технику повороты переступанием.		
	58.		Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.		
	59.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
	60.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	Личностные УУД: проявление терпения.		
	61.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками		

			Подъём «полу ёлочкой».	«плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.		в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	проявление терпения	
	62.		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	63.		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
	64.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в		

						процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
	65.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном		
	66.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».			
	67.	Баскетбол 12 часов	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.			

						беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.		
	68.		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	
	69.		Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	70.		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
	71.			Сочетание приемов	Уметь играть в	<i>Регулятивные</i>		

			Развитие координационных способностей	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	УУД: определять и устранять ошибки.		
	72.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Регулятивные УУД: осваивать технику броска.		
	73.		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	уметь проявлять инициативу.	
	74.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять		
	75.		Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять	типичные ошибки.	уметь проявлять инициативу.	

			способностей.	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	правильно технические действия.	Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.		
	76.		Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.		
	77.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска			
	78.		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Регулятивные УУД: осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.		
	79	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со	проявление терпения и инициативы.	
	80.	11 часов						

				Правила баскетбола.		сверстниками в игре. <i>Коммуникативные УУД:</i>		
	81 82.		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.			
	83 – 84		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре			
	85 –		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по упрощённым			

	86		Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	правилам. Выполнять правильно технические действия в игре			
	87.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.		Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	проявление терпения и инициативы	
	88.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре			
	89.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные УУД: осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке		
	90.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	Знать Т.Б. при выполнении	Познавательные УУД: умения	соблюдать дисциплину и	

		13 часов		Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	прыжка в длину с места	анализировать и корректировать технику прыжка.	правила техники безопасности во время выполнения прыжков	
	91.		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	
	92.		Метание мяча.	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание			
	93.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно		

						выявлять и устранять типичные ошибки				
	94.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м					
	95.		Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.				
	96.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка с разбега.					
	97.		Спринтерский бег.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м				Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.	
	98.		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.					Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в длину.
	99.		Гладкий бег..	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Владеть техникой гладкого бега					
	100.		Полоса препятствий. НРК Лапта	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь преодолевать полосу препятствий	Регулятивные				

						УУД: осваивать технику подбора разбега. <i>Регулятивные</i> УУД: определять и устранять типичные ошибки. <i>Регулятивные</i> УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.		
	101.		Развитие выносливости.	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику бега в равномерном темпе		
	102.		Эстафетный бег. НРК Лапта	Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки.		

График проведения промежуточной аттестации по физической культуре для 7 класса.

Тема	Форма	КЭС	Результаты	Дата
Гимнастика:				
1.Акробатика	Учёт техники выполнения	Кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять Кувырки назад, кувырки вперёд, стойку на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью.	Ноябрь
2. Опорный прыжок	Учёт техники выполнения	Опорный прыжок ноги врозь	Уметь выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла	Ноябрь
3. Упражнения на перекладине (мальчики)	Учёт техники выполнения	Выполнение подъёма переворотом на перекладине и соскок	Уметь выполнять подъём переворотом на перекладине и соскок	Ноябрь
4. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки)	Учёт техники выполнения	Шаг галопа, равновесии на одной ноге, прыжки со сменой ног, соскок с поворотом на 180.	Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Декабрь
5. Лазание по канату в два приёма	Учёт техники выполнения	лазать по канату в два приема	Уметь лазать по канату на расстояние. 6м.–5м.–3м.	Декабрь

Плавание				
1. Кроль на груди	Учёт техники выполнения	проплыть 25 м кролем на груди	Согласование работы ног и рук кролем на груди с дыханием, 25 м. способом кроль на груди	
Лыжная подготовка				
1. Одновременный двушажный ход	Учёт техники выполнения	Согласованная работа рук и ног.	Техника одновременного двушажного хода	Январь
2. Одновременный одношажный ход	Учёт техники выполнения	Согласованная работа рук и ног.	Техника одновременного одношажного хода	Январь
3. Развитие выносливости	Контрольный норматив	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Прохождения дистанции 1 км на результат	Февраль
4. Спуски с уклонов под 45 градусов	Техника Спуска с уклона под 45 градусов	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Спуски с уклонов под 45 градусов	Февраль
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Учёт техники выполнения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Март
2. Нижняя прямая подача	Учёт техники выполнения	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Подачи в заданную зону	Март
Баскетбол				
1. Ведение мяча	Учёт техники выполнения	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Оценка техники ведения мяча	Март
2. Передача 2мя руками от груди.	Учёт техники выполнения	Уметь выполнять передачи 2мя от груди	Оценивание передач 2мя от груди на месте и в движении	Апрель
3. Броски мяча после ведения	Учёт техники выполнения	Уметь выполнять броски в баскетбольное кольцо	5 попаданий в баскетбольное кольцо из 10 бросков-5, 3-4, 2-3, 1-2	Апрель
Лёгкая атлетика				

1. Бег 60 метров	учёт	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,	Апрель
2. Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	учёт	Уметь метать теннисный (малый) мяч на дальность в коридоре 5-6 метров.	Мальчики: 5-39,4-31,3-25 Девочки: 5-26,4-20,3-17	Апрель
3. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	учёт	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 310; «4» – 280; «3» – 230	18.4
4. Развитие выносливости	учёт	Уметь вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени мальчики	Апрель

4.2 Учебно-методическое обеспечение

2.1. Литература для обучающихся 48 1. Б.Б. Егоров, Ю.В. Пересадина: 7 класс учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, «Баласс», 2013 г.

2.2. Дополнительная литература для обучающихся

2.2. Литература для учителя

1. Б.Б. Егоров, Ю.В. Пересадина: 7 класс учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, «Баласс», 2013 г.
2. Предметная линия учебников Б.Б. Егоров, Ю.В. Пересадина. 1—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений Б.Б. Егоров, Ю.В. Пересадина /. — М.: Баласс, 2013.
3. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» Б.Б. Егоров, Ю.В. Пересадина,

2.4. Дополнительная литература для учителя

1. Стандарты второго поколения // Физическая культура М.2010 год.//

2. Авт. сос. А.Ю. Патрикеев //Поурочное планирование. Физическая культура. 3 класс. Новые стандарты: учимся работать// УМК Перспектива.г. Волгоград.