**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа №40»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено»**Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тарбаев В.В./ФИОПротокол № \_\_\_\_\_от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №40»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/СвириденкоЕ.В.ФИО«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **«Утверждаю»**Директор «МАОУ СОШ№40»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Б.Д.ЦыбикжаповФИОПриказ № \_\_\_\_\_\_от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**Рабочая программа**

**Гельманова Ольга Наильевна**

Ф.И.О., категория

**По физической культуре, 7 класс**

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №\_\_\_\_от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г

2018-2019г

**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 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, непредельных 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*** | ***Контрольное упражнение******(тест)*** | ***Возраст*** | ***Уровень*** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** |
| ***1*** | ***Скоростные***  | ***Бег 30 м, с*** | ***13******14*** | ***5,9******5,8*** | ***5,6******5,5*** | ***4,8******4,7*** | ***6,2******6,1*** | ***6,0******5,9*** | ***5,0******4,9*** |
| ***2*** | ***Координационные***  | ***Челночный бег******3x10 м, с*** | ***13******14*** | ***9,3******9,0*** | ***9,0******8,7*** | ***8,3******8,0*** | ***10,0******9,9*** | ***9,5******9,4*** | ***8,7******8,6*** |
| ***3*** | ***Скоростно-силовые*** | ***Прыжок в длину с места, см*** | ***13******14*** | ***150******160*** | ***170******180*** | ***205******210*** | ***140******145*** | ***160******160*** | ***200******200*** |
| ***4*** | ***Выносливость***  | ***6-минутный бег, м*** | ***13******14*** | ***1000******1050*** | ***1150******1200*** | ***1400******1450*** | ***800******850*** | ***950******1000*** | ***1200******1250*** |
| ***5*** | ***Гибкость***  | ***Наклон вперед из положения сидя, см*** | ***13******14*** | ***2******3*** | ***5******7*** | ***9******11*** | ***6******7*** | ***10******12*** | ***18******20*** |
| ***6*** | ***Силовые***  | ***Подтягивание из виса (м)******из виса лежа (д)*** | ***13******14******13******14*** | ***1******2*** | ***5******6*** | ***8******9*** | ***5******5*** | ***12******13*** | ***19******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 знании 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 мониториг метапредметных результатоврегулятивных 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 закаливающих 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 (Лапта-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 проведе****ния** | **№****урока** | **Тема (раздел), кол-во часов** | **Цели, задачи****урока** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Исполь****зо-вание средств****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 | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.*Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |  |
|  | **2.** |  | Развитие выносливостиСпринтерский бег. Прыжки с места. | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. РазвитиеНизкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Уметь пробегать 30м. с низкого старта |
| **3.** |  |  | Уметь пробегать 60м. с низкого старта. |
|  | **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 | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | 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. |  |
|  | **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. |
|  | **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. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. |  |
|  | **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. |
|  | **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. |
|  | **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. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре.*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.*Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения*Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.*УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе |  |
|  | **16** |  | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | **Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. |
|  | **17.** |  | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | **Уметь**  выполнять остановки и передачи |
|  | **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 |
|  | **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 |
|  | **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 |
|  | **21.** |  | Развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | **Уметь** выполнять передачи и перемещения | уметь терпеливо осваиватьтехнические элементыуметь проявлять инициативуОписывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
|  | **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 | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  |
|  | **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 |
|  | **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. | *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками.Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия*Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  | уметь проявлять терпение и личную инициативумотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
|  | **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 нападающий удар с опоры. | **Уметь** правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. |
|  | **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 | *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.*Коммуникатив-ные**УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками.*Коммуникатив-ные* : уметь находить общий язык.*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь вести себя в коллективе.. |  |
|  | **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. Лазаниепо 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, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. |
|  | **32.** |  | Акробатика. Лазаниепо 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. | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки*Коммуникатив-ные*: уметь страховать и помогать партнеру.*Познавательные*: самостоятельноосваивать изучаемый элемент.*Коммуникатив-ные*: уметь работать в паре.*Познавательные*: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям | Самообразование – 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 координационных способностей, силовых качеств. Элементы национальной борьбы | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию. |
|  | **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. | *Познавательные*: составить комбинацию из изученных упражнений*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки | Смыслообразование – адоптиро-ванная 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 разной высоты. | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Уметь выполнять 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. | *Регулятивные*: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные* общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. |  |
|  | **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 способностей | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. |  |
|  | **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. | *Регулятивные*.: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Коммуникатив-ные*: способы организации рабочего места*Коммуникатив-ные:* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  инструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. |  |
|  | **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. | соблюдать дисциплину и правила ТБ. |
|  | **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 подготовка****18 часов** | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. | **Знать** инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.**Уметь** соблюдать правила поведения на улице. | *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника. |
|  | **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. | *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.*Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  | мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонкамисоблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. |  |
|  | **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. |
|  | **53.** |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | *Коммуникатив-ные УУД:* 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. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.*Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |
|  | **55.** |  | Спуски, подъёмы | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». |  |
|  | **56.** |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Познавательные УУД*: 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 двухшажныйход. Одновременный бесшовной ход. | Попеременный двухшажныйход. 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. Личностные УУД: проявление терпения. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.проявление терпения |
|  | **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. |  |
|  | **61.** |  | 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. | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | *Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  |  |
|  | **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. |
|  | **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. |
|  | **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. | 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. | *Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов*Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.*Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.*Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре. |  |
|  | **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 правила, применять в игре технические приемы. |
|  | **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 правила, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.*Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Коммуникативные УУД:* 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 правила |
|  | **71.** |  | Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять ошибки. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска.*Коммуникатив-ные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.*Коммуникатив-ные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Регулятивные УУД:* осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.*Коммуникати-вные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. *Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре*Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре.  |  |
|  | **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 |
|  | **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 | 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. |
|  | **75.** |  | Позиционное нападение и личная защита.Развитие координационных способностей. | 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. Выполнять правильно технические действия. | уметь проявлять инициативу. |  |
|  | **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 |
|  | **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 правила, применять в игре технические приемы. |
|  | **79****80.** | **Баскетбол****11 часов** | 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 правила, применять в игре технические приемы. | проявление терпения и инициативы. |  |
|  | **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 правила, 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 –** **86** |  | Развитие координационных способностей.Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».  | 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 |  |  |  |
|  | **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. |  | *Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке | 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 |
|  | **90.** | **Лёгкая атлетика** **13 часов** | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча.*Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |  |
|  | **91.** |  | Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Уметь выполнять прыжок в длину |
|  | **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 | *Регулятивные УУД*: 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.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.*Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.*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 |
|  | **98.** |  | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть техникой прыжка. |
|  | **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 |
|  | **101.** |  | Развитие выносливости. | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. |
|  | **102.** |  | Эстафетный бег.НРК Лапта | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты | Уметь передавать эстафету |  |  |

**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. | Техникаодновременного одношажного хода | Январь |
| 3. Развитие выносливости | Контрольный норматив | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км на результат | Февраль |
| 4. Спуски с уклонов под 45 градусов | ТехникаСпуска 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: 5-39,4-31,3-25Девочки: 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 разбегаОсновная 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 временимальчики | Апрель |
|  |  |

4.2Учебно-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.