

Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон

Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катоновская средняя общеобразовательная школа, Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено

Протокол заседания

педагогического совета

МБОУ Порт –Катоновская СОШ

от 30.08.2019г. №1

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Утверждаю

Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ

Приказ от 30 августа 2019г. № 72

Гончарова Т.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### 5 КЛАССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 69

УЧИТЕЛЬ Игнатенко Сергей Николаевич

примерной программы по физической культуре 5-9 классов и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. "Комплексная программа физического

воспитания учащихся 1-11 классов." М.: Просвещение,

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. «Просвещение».—М.:Просвещение,2012.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.



В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.




Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** обучения-- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

-  укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
-  формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

-  *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
-  *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
-  *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273-ФЗ;
  - Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
  - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнений на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	51
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Легкая атлетика	15
1.5.	Кроссовая подготовка	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1.	Баскетбол	18
	Итого	69

#### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 69 часов в год.  
5.05 праздничный день

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Учащийся 7 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Учащийся 7 класса получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бег, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1.Естественные основы.**

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

### **1.2.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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3.Культурно-исторические основы.**

-Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.  
-Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4.Приемы закаливания.**

- Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

### **1.5.Спортивные игры.**

#### ***Волейбол.***

- 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.

#### ***Баскетбол.***

- 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.

### **1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

-Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **1.7.Легкоатлетические упражнения.**

-Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8.Кроссовая подготовка.**

-Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 7 класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	9,5	9,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	195	185
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	27	21
К выносливости	Бег 2000м, мин	Без учёта времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	12,0	16,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Способы физкультурно —оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.** Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

**Оценка «2»** - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Учебно — практическое и учебно—лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

### **Пришкольная площадка:**

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012 г.;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся.Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№ 1101-р;



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Решаемые проблемы (цели)	Планируемые результаты					
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальны е действия (УУД)	Личностные результаты	Вид контроля Д/З	дата
1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>									
<b>1</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)</b> Низкий старт (20-40 м), стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Вводный	для чего нужен низкий старт? <b>Цель:</b> познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; -учить технике низкого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.  <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> выполнять технику безопасности, технику низкого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м; ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; <b>Знать:.</b> Зарождение Олимпийских игр древности.	<b>Познавательные</b> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий  Стр. 8-13	<b>3.09</b>
<b>2</b>	Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м) СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Комбинированный	Для чего нужны специальные беговые упражнения? <b>Цель:</b> совершенствование техники низкого старта и специальных беговых упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий  Стр. 13-20	<b>5.09</b>
<b>3</b>	Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (70-80 м) Финиширование. ОРУ. Специальные беговые	Совершенствование	Понятия эстафета. Как правильно передавать эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять командные действия в эстафете.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. выполнять легкоатлетические упражнения; -Овладеть бегом по прямой,	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные-</i>	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Формирование навыка систематического наблюдения за	Текущий  Стр. 13-20	<b>10.09</b>

	упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		-старты из различных положений.	демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету	техникой передачи эстафеты. технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; <b>Знать:</b> историю лёгкой атлетики.	Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
4	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Контр ольны й	Что такое спринтерский бег? <b>Цель:</b> проверить навыки учащихся в беге на 60м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Научиться:</b> применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. выполнять беговую разминку, бег с низкого старта.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.	Бег 60 м: м. «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8с. «3»- 10,2 с;  д.: «5» - 9,8с; «4» - 10,4с «3» - 10,9 с  Стр. 21-27	12.09
5	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> <b>Метание малого мяча (3ч)</b> Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Терминология прыжков в длину	Комби ниро ванный	Как технически правильно выполнять метание мяча? Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину? <b>Цель:</b> обучить технике прыжка в длину -научить технике метания мяча	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: <i>обще учебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях Овладеть техникой прыжка.	Текущий  Стр. 21-27	17.09

<b>6</b>	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Комбинированный	Как правильно выполнять приземление при прыжках в длину? Какие существуют правила метания?  <b>Цель:</b> закрепить технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега -закрепить технику метания мяча на дальность.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; - метать из различных положений на дальность и в цель	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<b>Смысл образования</b> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Овладеть техникой прыжка	Текущий  Стр. 27-34	<b>19.09</b>
<b>7</b>	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании, в прыжках в длину.	Учетный	Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков? Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча? <b>Цель:</b> проверить владение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. -- проверить владение техникой метания на дальность	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега -метать из различных положений на дальность и в цель	<b>Научиться:</b> применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	<b>М.:</b> «5»-360, «4»-340, «3»-320см  д.: «5»-340, «4»-320, «3»-300см  Стр. 27-34	<b>24.09</b>
<b>8</b>	<b>Бег на средние дистанции (1ч)</b> <b>Бег (1500м).</b> Бег по дистанции. Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости	Комбинированный	Когда зародились Олимпийские игры? <b>Цель:</b> учить технике бега в равномерном темпе.	<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию. -выполнять легкоатлетические упражнения  <b>Бег на дистанцию 1500 м (на результат)</b>	<b>Научиться:</b> осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок, характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	<b>М-</b> «5»-7,00, «4»-7,30, «3»-8,00.  Д.: «5»-7,30, «4»-8,00, «3»-8,30 Стр. 34-40	<b>26.09</b>

**Кроссовая подготовка (6ч)**

<b>9</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)</b> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Комбинированный	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20мин) - выполнять легкоатлетические упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> общие учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	-умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций - Определить уровень общей выносливости.	Текущий  Стр. 34-40	<b>1.10</b>
<b>10</b>	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствованная	Чем отличается бег от ходьбы? <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе - научить технике преодоления препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20мин) - выполнять рассчитать темп бега.	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения Определить уровень общей выносливости	Текущий  Стр. 40-51	<b>3.10</b>
<b>11</b>	. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствованная	Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20мин) - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений.	<b>Научиться:</b> применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма <b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	<b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.	Текущий  Стр. 40-51	<b>8.10</b>

12	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Совершенствованная	Какие качества развиваются при длительном беге? <b>Цели:</b> развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерно м темпе (до 20мин) - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений.	<b>Научатся:</b> равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<b>Смыслообразование</b> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий  Стр. 52-66	10.10
13	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствованная	Как развивать выносливость? <b>Цель:</b> развивать выносливость	<b>Уметь:</b> бегать в равномерно м темпе (до 20мин) - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	<b>Научиться:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо	Текущий  Стр. 52-66	15.10
14	Бег (2000 м). Развитие выносливости Спортивная игра	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? <b>Цель:</b> учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	<b>Уметь:</b> бегать в равномерно м темпе (до 20мин)	<b>Научиться:</b> Правильно распределять силы в беге на выносливость	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин  Стр. 67-71	17.10
Гимнастика (12ч)									
15	Висы. Строевые упражнения (4ч) Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор.	Изучение нового материала	Что такое гимнастика? Что такое висы и упоры? <b>Цель:</b> учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые	<b>Научиться:</b> выполнять организующие строевые команды и приёмы. <b>Знать:</b> правила ТБ на уроках гимнастики; Страховку и помощь	<b>Регулятивные:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Текущий  Стр. 72-73	22.10

	передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		-технику висов, развивать силовые способности.	упражнения, висы	во время выполнения гимнастических упражнений; историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов.	познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	достижения поставленной цели. Освоить технику висов и упоров		
16	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Совершенствования	Перечислите виды хватов? <b>Цель:</b> -учить висам и упорам; -учить строевые команды.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научиться:</b> различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы  -описывать технику данных упражнений, --соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности , о соответствии их возрастно-половым нормативам. Освоить технику висов и упоров	Текущий  Стр. 97-105	24.10
17	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на	Совершенствования	Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? <b>Цель:</b> учить подъем переворотом в упор и передвижение в висе; -учить смешанным висам.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  -соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими . Освоить технику висов и упоров	Текущий  Стр. 97-105	5.11

	гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.								
<b>18</b>	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Учетный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	<b>Научатся:</b> выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<b>Оценка техники выполнения висов. Подтягивания:</b> <b>М.: 8 – 6 – 3 р.;</b> <b>Д.: 19 – 15 – 8 р.</b>  Стр. 105-108	<b>7.11</b>
<b>19</b>	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (4ч.)</b> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	Что такое опорный прыжок? <b>Цель:</b> учить технике опорного прыжка. -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями - Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Текущий  Стр. 105-108	<b>12.11</b>
<b>20</b>	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование	Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка? <b>Цель:</b> совершенствовать технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> -формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение.	Текущий  Стр. 105-108	<b>14.11</b>

21	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствован	Чем отличается вис от упора? <b>Цель:</b> совершенствовать технику опорного прыжка  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ  Стр. 151-158	19.11
22	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла? <b>Цель:</b> проверить технику опорного прыжка -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>Научиться:</b> организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело -готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техники выполнения опорного прыжка  Стр. 151-158	21.11
23	<b>Акробатика. (4ч)</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	Что развивают акробатические упражнения? Как технически грамотно выполнить кувырок вперед? <b>Цели:</b> совершенствование техники выполнения кувырка вперед - разучивание кувырка назад полушпагат; усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, «Мост».развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках, длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз. - демонстрировать комплекс акробатических упражнений	<b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперед; -организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий  Стр. 179-183	26.11



24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенствования	Что включает в себя акробатика? <b>Цель:</b> закрепить технику акробатических упражнений	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках демонстрировать комплекс акробатических упражнений	<b>Научиться:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках. организовывать и проводить подвижные <u>игры</u> - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<b>Самоопределение</b> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Текущий  Стр. 179-183	28.11
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенствования	Что такое акробатика? Какие физические качества она развивает? <b>Цель:</b> научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. Лазанию по канату в два приема.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	<b>Научиться:</b> выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности, гибкость.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Осваивать акробатические элементы в целом владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	Текущий  Стр. 179-183	3.12
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках ,стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учетный	Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки? <b>Цель:</b> проверить технику акробатической комбинации	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад - выполнять строевые команды;	<b>Научиться:</b> составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений на оценку.	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<b>Смыслообразован</b> ие - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)  Стр. 179-183	5.12

**Спортивные игры (30ч)**

<b>27</b>	<b>Волейбол (12ч)</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр.	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в волейбол?  <b>Цель:</b> Познакомить с историей волейбола.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема и передачи мяча. -выполнять правильно технические действия Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Знать:</b> историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. <b>Научиться:</b> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам	Текущий  Стр. 116-121 (5кл)	<b>10.12</b>
<b>28</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Совершенствован	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? <b>Цель:</b> учить основным приемам волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований	Текущий  Стр. 116-121	<b>12.12</b>
<b>29</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствован	Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? <b>Цель:</b> обучить технике передачи мяча сверху двумя руками.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	<b>Оценка техники передачи мяча двумя руками в парах через сетку</b>  Стр. 116-121	<b>17.12</b>

30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствован	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  <b>Цель:</b> научить передаче мяча через сетку.	<b>Уметь:</b> взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно оценивать технику их выполнения;	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий  Стр. 162-163 (бкл)	19.12
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Сколько основных приёмов в волейболе? <b>Цель:</b> учить игре в волейбол по упрощённым правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности - Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<b>Самоопределение</b> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку  Стр. 162-163	24.12
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствован	Сколько основных приёмов в волейболе? <b>Цель:</b> учить игре в волейбол по упрощённым правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий  Стр. 186-188	26.12

33	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после нападающего удара после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? <b>Цель:</b> проверить основные элементы техники в волейболе.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оценка техники нижней прямой подачи мяча  Стр. 186-188	14.01
34	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствованная	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? <b>Цель:</b> -учить технике выполнения нападающего удара.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий  Стр. 186-188	16.01
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя	Комплексный	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? <b>Цель:</b> -учить технике нижней подачи мяча. -учить технике выполнения нападающего удара	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	<b>Научиться:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <b>Самоопределение</b> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техники нижней прямой подачи мяча  Стр. 186-188	21.01

	руками в парах и после подачи. .Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.								
<b>36</b>	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	Совершенствованная	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? <b>Цель:</b> -учить технике нижней подачи мяча.  -проверить основные элементы техники в волейболе.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно - этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <b>Самоопределение</b> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий  Стр. 189-192 (гандбол)	<b>23.01</b>
<b>37</b>	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Что такое позиционное нападение? Назовите термины волейбола? <b>Цель:</b> учить тактике позиционного нападения -проверить основные элементы техники в волейболе. -учить технике нижней подачи мяча.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>Научиться:</b> владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценка техники выполнения нападающего удара  Стр. 189-192 (гандбол)	<b>28.01</b>

38	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Совершенствования	<p>Какие правила самоконтроля вы знаете? <b>Цель:</b> учить правилам самоконтроля -проверить основные элементы техники в волейболе.</p>	<p><b>Уметь:</b> демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p>	<p><b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий  Стр. 189-192 (гандбол)	30.01
39	<p><b>Баскетбол (18ч)</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	Изучение нового материала	<p>Где и когда впервые появилась игра в баскетбол? <b>Цель:</b> познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре -выполнять различные варианты передачи мяча</p>	<p><b>Знать:</b> историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. <b>Научиться:</b> основным приёмами игры в баскетбол Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению <i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач</p>	Текущий  Стр. 109-115	4.02

40	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	Комбинированный	<p>Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола?</p> <p><b>Цель:</b> учить технике остановок и поворотов.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре -выполнять различные варианты передачи мяча</p>	<p><b>Научиться:</b> владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.</p>	Текущий	Стр. 109-115	6.02
41	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	Комбинированный	<p>Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически передавать мяч от груди?</p> <p><b>Цель:</b> научить технике передачи мяча от груди. - учить технике остановок и поворотов.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>	Текущий	Стр. 158-161	11.02

42	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	Комбинированный	<p>Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?</p> <p><b>Цель:</b> научить технике передачи мяча от груди.</p> <p>- обучить технике броска с места.</p> <p>-- учить технике остановок и поворотов.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча в движении и с разной высотой отскока и изменением направления</p> <p>Стр. 158-161</p>	13.02
43	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>	Комбинированный	<p>Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе?</p> <p><b>Цель:</b> обучить технике низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>- научить технике ловли мяча.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p><b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	<p>Текущий</p> <p>Стр. 183-185</p>	18.02



<b>44</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  <b>Цель:</b> обучить технике ведения мяча в движении. - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре -выполнять ведение мяча в движении.	<b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий  Стр. 183-185	<b>20.02</b>
<b>45</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Терминология баскетбола	Комбинированный	Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете? <b>Цель:</b> закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. -учить тактическому элементу «Быстрый прорыв».	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре - выполнять ведение мяча в движении.	<b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 183-185	<b>25.02</b>
<b>46</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с	Комбинированный	Как технически правильно выполнять ловлю мяча? <b>Цель:</b> научить технике ловли мяча. - обучить технике броска в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре выполнять ведение мяча в движении.	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением  Стр. 183-185	<b>27.02</b>

	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола								
47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое позиционное нападение? <b>Цель:</b> обучить тактике позиционного нападения - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 197-199  (лыжи)	3.03
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения	<b>Уметь:</b> выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 135-141  (лыжи)	5.03

<b>49</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2,3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения -Учить технике штрафного броска -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест.	<b>Уметь:</b> выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий  Стр. 172-174  (лыжи)	<b>10.03</b>
<b>50</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2,3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения. -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест. -Учить технике штрафного броска.	<b>Уметь:</b> выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий  Стр. 142-150  (плавание)	<b>12.03</b>
<b>51</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной	Комбинированный	Какие физические качества развивает игра баскетбол? <b>Цель:</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: ведение-остановка-бросок. --обучить технике	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного</i>	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 175-177  (плавание)	<b>17.03</b>

	бросок. Игровые задания (2×1,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		выбивания и вырывание мяча -Учить технике штрафного броска.			сотрудничества - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
<b>52</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Как технически правильно выполнять бросок с места? <b>Цель:</b> обучить технике броска с места - обучить тактике свободного нападения.  -обучить технике выбивания и вырывание мяча -Учить технике штрафного броска.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест  Стр. 200-203  (плавание)	<b>19.03</b>
<b>53</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2,3×3). Учебная игра. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Что такое тактика свободного нападения? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения, <b>нападение быстрым прорывом</b> -совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий  Стр. 130-134  (футбол)	<b>31.03</b>

54	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1,3×2). Учебная игра. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения, <b>нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон.</b> совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре - применять в игре защитные действия - владеть мячом в игре баскетбол	<b>Научиться:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 169-171	2.04
55	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1,3×1). Учебная игра.	Комбинированный	Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча? <b>Цель:</b> обучить тактике свободного нападения. совершенствование техники выбивания и вырывание мяча	<b>Уметь:</b> применять в игре защитные действия - владеть мячом в игре баскетбол	<b>Научиться:</b> выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценка техники штрафного броска  Стр. 193-196	7.04
56	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1,3×1). Развитие координационных способностей	Комбинированный	Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол? <b>Цель:</b> проверить технику освоенных элементов.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. - владеть мячом в игре баскетбол	<b>Научиться:</b> моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	Текущий  Стр. 193-196	9.04

# Кроссовая подготовка (6 ч)

57	<p><b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)</b>  Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Терминология кроссового бега</p>	Комбинированный	<p>Что такое физические качества человека?</p> <p><b>Цели:</b>  <b>развивать выносливость при выполнении бега .</b>  -учить безопасному преодолению полосы препятствий.</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</p>	<p><b>Научатся:</b>  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;  -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.  Определить уровень силовых способностей.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.  <b>Познавательные:</b> <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Смысл образования</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий  Стр. 77-96	14.04
58	<p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</p>		<p>Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?</p> <p><b>Цель:</b>  научить технике бега в равномерном темпе  - учить безопасному преодолению полосы препятствий.  - <b>развивать выносливость при выполнении бега в гору;</b></p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  Знать приемы определения самочувствия</p>	<p><b>Научиться:</b>  описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  - проходить полосу препятствий.  Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно.  Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.  <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	Текущий  Стр. 77-96	16.04
59	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.</p>		<p>Как правильно дышать?</p> <p><b>Цели:</b> развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания;  -развивать выносливость во время выполнения бега.</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  Знать приемы определения самочувствия</p>	<p><b>Научатся:</b>  - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики;  - описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	Текущий  Стр. 77-96	21.04

<b>60</b>	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения		Чем отличается бег от ходьбы? <b>Цель:</b> научить технике бега в равномерном темпе -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении спортивных игр.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научатся:</b> -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий	<b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; <b>инициативное сотрудничество</b> - формулировать свои затруднения	<b>Самоопределение</b> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий  Стр. 77-96	<b>23.04</b>
<b>61</b>	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.		Как работать над распределением сил на дистанции? <b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  Бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега Описывать технику преодоления препятствий. Определить уровень силовых способностей	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<b>Смыслообразование</b> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий  Стр. 205-210	<b>28.04</b>
<b>62</b>	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? <b>Цель:</b> учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<b>Научиться:</b> осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	<b>Самоопределение</b> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин  Стр. 205-210	<b>30.04</b>
<b>Лёгкая атлетика (7 ч)</b>									
<b>63</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег(4 ч)</b> Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие	Комбинированный	Каковы основные правила по легкой атлетике? Для чего нужен высокий старт? <b>Цель:</b> учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> общеучебные- формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b>	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и	Текущий  Стр. 211-221	<b>7.05</b>

	скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге				ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	национальной принадлежности ее <b>позитивном влиянии на развитие человека.</b>		
<b>64</b>	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствован	Что такое фальстарт? Для чего нужны специальные беговые упражнения? <b>Цель:</b> совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Текущий  Стр. 211-221	<b>12.05</b>
<b>65</b>	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенствован	Где проводятся соревнования по бегу? Что такое эстафета? Как правильно передавать эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять командные действия в эстафете.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта - демонстрировать финальное усилие в беге	<b>Научиться:</b> применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. <b>Знать:</b> историю лёгкой атлетики	<b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий  Стр. 211-221	<b>14.05</b>
<b>66</b>	<b>Бег на результат (60м).</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Учетный	Какое воздействие оказывает бег на организм человека? Что такое спринтерский бег? <b>Цель:</b> проверить навыки учащихся в беге на 60м	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<b>Научиться:</b> раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику передачи эстафетной палочки	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	М.: «5»- 9,5с.; «4»- 9,8 с.; «3»- 10,2с. д. «5»9,8с.; «4»-10,4с.; «3»- 10,9с  Стр. 222-230	<b>19.05</b>





## КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 7 КЛАСС

### СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Лёгкоатлетические тесты:

- Бег 30 м, бег 60 м, бег 1000 м.
- Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

- Подтягивание;
- Сгибание и разгибание рук в упоре;
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.
- Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- 3 кувырка вперёд в группировке на время.

Тесты по баскетболу:

- Ведения б/б мяча змейкой на время.
- Броски со штрафной линии (10 бросков).
- Передача от груди, удары о стенку (30 сек).

Тесты по волейболу:

- Многократный прием мяча двумя руками сверху над собой.
- Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

- Бег 60 м – демонстрация старта; стартового разгона; ускорение, финиш.
- Эстафета – демонстрация техники; передачи эстафеты.
- Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники (разгон, отталкивание, полёт, приземление).

### СПОРТИВНО – ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*1. Упражнения на низкой и средней перекладине:*

- Из виса, согнув ноги, подъём переворотом силой в упор, перемахив вперёд и назад одной, перемах одной и другой в упор сзади, поворотом кругом в упор.

*2. Упражнения на низких и разновысотных брусьях:*

- Мальчики: наскок в упор углом, сед ноги врозь, переход в упор лёжа, ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперёд или назад.
- Девочки: наскок в вис на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис, лёжа на нижней жерди, сед на левом и правом бедре, соскок дохватом за нижнюю жердь.

*3. Акробатика*

- Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 360°, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), мост из положения лёжа (мальчики), опускание в мост с помощью партнёра, кувырок назад в полушпагат (девочки), в стойку ноги врозь.

*4. Опорный прыжок*

- Через гимнастического козла «согнув ноги» (м).

- Через гимнастического козла ноги врозь (д).
- Высота 110 см.

5. Лазание по канату в два приема.

6. Вольные упражнения:

- Комбинация на 32 счёта с использованием движений типа «зарядки».

#### ОРГАНИЗУЮЩИЕ КОМАНДЫ И ПРИЁМЫ:

- Выполнение команд: «Полоборота направо», «Полоборота налево».
- Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаше».
- Перестроение в движении из колонны в шеренгу по 4 и 5, размыканием на заданную дистанцию и интервал.

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Сдача учебных нормативов:

### 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

- Бег 30 м, бег 60 м, бег 1000 метров;
- Кросс 1500 и 20000 метров без учёта времени;
- Прыжки в длину с разбега;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту;
- Метание мяча на дальность.

### 2. ГИМНАСТИКА:

Соединения:

- На низкой перекладине;
- На разновысотных брусьях;
- Акробатика;
- Равновесие;
- Выполнение опорного прыжка.

### 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Баскетбол – технические действия:

- Ведение мяча правой и левой рукой;
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места.

Волейбол – технические действия:

- Вторая передача из зоны 3 в зону 4;
- Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6;
- Нижняя прямая подача.

## КОМПЛЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ НА КОНЕЦ ГОДА

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Основные положения методики самообучения двигательным действиям: дидактические правила от «известного – к неизвестному», от «простого – к сложному», от «освоенного – к неосвоенному».
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Понятие о стрессе. Стресс физиологический и стресс психический, диагностика стрессовых состояний.
5. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.
6. Гигиенические требования к организации двигательного режима.
7. Травмы, ушибы и различные виды ран. Оказание первой помощи при травмах и кровотечениях.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств лёгкой атлетики.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств гимнастики.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в волейбол.

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА**

№ п/п	Вид упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,8	5,2	5,9	5,0	5,6	6,1
2	Бег 60 м (сек)	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
3	Бег 1000 м (мин. сек)	4,20	4,45	5,25	4,40	5,20	5,45
4	Бег 1500 м (мин. сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
5	Бег 2000 метров	Без учёта времени					
6	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
7	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	185	170	155
8	Прыжки в длину с разбега (см)	360	340	320	340	320	300
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	120	110	100	110	100	90
10	Метание мяча на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
11	Подтягивание (раз)	10 - 8	8 - 6	6 - 4	19	15	11
12	Подъем туловища за 30 сек.(раз)	27	24	18	21	19	14
13	Наклон вперед из положения сидя	12	10	5	19	15	10
14	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	27	23	18	10	8	6



