

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от "28" августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР

_____ С.А. Минина

от "28" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ С.В. Лысова
Приказ № 191-ОД

от "29" августа 2023 г

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7А класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Цуркану Татьяна Владимировна

Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая Культура» для 6 классов. При разработке программы использован учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский (Физическая культура, 5-7 классы М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы по физической культуре в 7-х классах предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть включает в себя, с учетом климатических условий региона, программы по разделам «Кроссовая подготовка» и «Скандинавская ходьба» взамен лыжной подготовки. В 6-х классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни.

Цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – 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. Учебный процесс направлен на формирование мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств.

Задачи.

Задачи физического воспитания учащихся 7-х классов направлены:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 (с изменениями и дополнениям
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.2821 -10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29.12.2010№ 189;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района г. Санкт-Петербурга от 19.05.22 № 170-ОД
 - Учебным планом на 2022/2023 учебный год ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт- Петербурга от 22.05.23 №168-ОД
 - «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга» от 01.11.2018 №267-ОД;
 - «Положением о внутренней системе оценки качества образования ГБОУ СОШ № 223 от 26.03.2019 № 95-ОД»;
 - «Положением о рабочей программе учебной дисциплины» ГБОУ СОШ № 223 от16.11.2018 №290-ОД.
 - Уставом ОУ от 07.07.2014 №2987

Формы организации учебного процесса по предмету.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий); уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучению практическому материалу, освоение новых знаний); и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств, определение динамики нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки).

.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальной компетенции, правосознании, способности к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

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

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Олимпийские игры древности;
- Здоровье и здоровый образ жизни;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- 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 спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 8 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 разбега (10 -12 м) с четырёх шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех 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 трех - четырёх элементов на перекладине (мальчики) и комбинацию в равновесии из трех-четырёх упражнений на гимнастическом бревне (девочки);
- Опорные прыжки через козла (вскок на козла, соскок прогнувшись; согнув ноги; с поворотом на 90 градусов;
- Проводить комплекс разминочных упражнений с предметами и без;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках с помощью рук, стойку на голове и руках, мост из положения лежа;
- Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- Уметь выполнять технические элементы из спортивных игр;
- Уметь взаимодействовать в парах.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	30 м	6,0 и выше	5,4-5,9	5,3 и ниже	6,1 и выше	5,4 – 6,0	5.3 и ниже
координационные	Бег 3х10	8,6 и выше	8,1 – 8,5	8,0 и выше	9,0 и выше	8,5 – 8,9	8,4 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	144 и ниже	145- 183	184 и выше	139 и ниже	140 -178	179 и выше
выносливость	Шестиминутный бег	900 и ниже	1000-1100	1200 и выше	700 и ниже	800 - 1000	1100 и выше
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 и ниже	3-8	9 и выше	5 и ниже	6-10	11 и выше
силовые	Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (Д)	4 и ниже	5-8	9 и выше	9 и ниже	10-15	16 и выше
	Сгибание рук в упоре	12 и ниже	13-22	23 и выше	8 и ниже	9-15	16 и выше

Таблица 2

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м (сек)	9.8	10.5	11.1	10.2	10.9	11.6
4	Бег 1000м. (мин)	4.30	5.30	6.30	5.10	6.10	7.10
5	Метание на дальность (м)	38	29	20	23	18	15
6	Прыжок в длину с места (см)	180	160	145	170	150	135
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	25	19	15	15	11	8
9	Поднятие туловища из положения лежа (раз)	23	17	12	17	14	10
10	Подтягивание (раз)	8	5	3	15	9	6
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.0	8.4	8.6	8.4	8.8	9.2
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	115	95	85	110	90	80
14	Прыжок в длину с разбега (см)	360	300	260	330	270	230
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1

Критерии и нормы оценки.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании учащихся, нужно обратить внимание на индивидуальный подход. Не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников, прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятёрку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задание на «удовлетворительно».

По основам знаний.

ОЦЕНКА «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

ОЦЕНКА «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

ОЦЕНКУ «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

ОЦЕНКА «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

ОЦЕНКА «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА «2» - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел « Знания о физической культуре».

История развития физической культуры в России.

Олимпийские игры древности.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила личной гигиены, профилактика травм и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой и его планирование.

Оценка эффективности занятий, самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел. « Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнение на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, метание мяча на дальность.
- Кроссовая подготовка.

Скандинавская ходьба.

- Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы, регулирование их по высоте.
- Преодоление дистанции скандинавской ходьбой с демонстрацией техники передвижения.
- Выполнение правил техники безопасности.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Контроль	Деятельность учащихся
			Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Спортивные игры (волейбол)	14	В процессе уроков	12	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
2.	Спортивные игры (баскетбол)	16	В процессе уроков	14	зачет (по технике выполнения),	Индивидуальная групповая
3.	Спортивные игры (футбол)	6	В процессе уроков	6	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
4.	Гимнастика с элементами акробатики	6	В процессе уроков	6	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
5.	Легкая атлетика	16	В процессе уроков	14	норматив	Индивидуальная групповая
6.	Кроссовая подготовка	6	В процессе уроков	6	норматив	Индивидуальная групповая
7.	Скандинавская ходьба	6	В процессе уроков	6	норматив	Индивидуальная групповая
	Итого:	68		68		

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7А КЛАСС

№ уро ка	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные, метапредметные)	Д/З	Примеча ние
Легкая атлетика (12часов)						
1	Вводный урок. Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	Комплекс 1	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие	Комплекс 1	

		скоростных качеств. Правила соревнований.	жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

			жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровье сберегающую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и	Комплекс 1	

		скоростных качеств.	жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
7	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
8	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
9	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
10	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 1	

		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
11	Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции, подвижная игра.	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

12	Бег на средние дистанции.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции, подвижная игра.	Уметь: пробегать 1500 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
13	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с разбега, метание мяча в цель	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель на точность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
14	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на точность. Выполнять прыжок в высоту способом	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

	в цель	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	«перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
Кроссовая подготовка (6часов)						
15	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
16	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и	Комплекс 1	

	.	Понятие о темпе упражнения.	физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
17	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 1	
18	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Комплекс 1	

			комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
19	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 1	
20	Равномерный бег. Развитие	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Комплекс 1	

	выносливости	ОРУ. Развитие выносливости.	различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)						
21	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приемы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
22	Волейбол. Техника.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и	Комплекс 3	

	Тактика.	двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
23	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
24	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Комплекс 3	

		тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
25	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
26	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Комплекс 3	

		по упрощённым правилам.	подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
27	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
28	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной	Комплекс 3	

				задачей и условиями её реализации		
29	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, Комплекс Зумение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	

30	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
31	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
32	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Комплекс 3	

		зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
33	Волейбол. Техника. Тактика.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
34	Волейбол. Техника. Тактика.	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной	Комплекс 3	

			сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	ответственности за свои поступки М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
--	--	--	---	---	--	--

Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)

35	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
36	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои	Комплекс 3	

		баскетбол.	качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
37	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
38	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий	Комплекс 3	

				(упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
39	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
40	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
41	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 3	

		движении после ловли. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
42	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
43	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	

			технику безопасности игры в баскетбол			
44	Инструктаж по ТБ Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
45	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	

46	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
47	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
48	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок. 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	

Гимнастика (6 часов)						
49	Инструктаж по Т.Б. Висы. Упоры.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Правила ТБ. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
50	Висы. Упоры. Упражнения в лазание.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
51	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Лазание и упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 2	

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
52	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Лазание и упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
53	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и	Комплекс 2	

			Соблюдать правила ТБ	сотрудничества		
54	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
Скандинавская ходьба (6 часов)						
55	Инструктаж по Т.Б Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
56	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 4	

		выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
57	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 4	
58	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и	Комплекс 4	

			нагрузках. Соблюдать правила ТБ	объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
59	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 4	
60	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать	Комплекс 4	

				конфликты на основе разногласий различных позиций		
Спортивные игры. Футбол (6 часов)						
61	Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение.	Комплекс 5	
62	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	Комплекс 5	
63	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Повороты и остановка игрока. Выполнять	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной	Комплекс 5	

			удары по неподвижному мячу. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
64	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по неподвижному мячу. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Комплекс 5	
65	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке катящего мяча.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по мячу различными способами . Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Комплекс 5	

				и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.		
66	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке катящегося мяча.	Уметь : выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по мячу различными способами. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций.	Комплекс 5	
67	Бег на средние дистанции.	Бег 1000м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств. Организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
68	Подвижные игры и	Спортивная игра. Правила Соревнования по баскетболу.	Организовывать здоровую берегающую	Организовывать здоровую берегающую	Комплекс 4	

	спортивные		жизнедеятельность с физической культурой и спортом М.: обще-развивающих договориваться с физическими упражнениями в упражнений, подвижных играх и совместной деятельности спортивных игр	с физической культурой и спортом М.: договариваться с физическими упражнениями в совместной деятельности			
				распределении ролей в совместной деятельности			

