

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168 /С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 31 августа 2018 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР /Н. Г. Коротина 30 августа 2018 г.</p>
<p>РАСМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2018 г. Руководитель МО /Л.Н. Алексеева</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол №1 от 31 августа 2018года</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»
7 а класс

2018-2019 учебный год

Ф. И.О. учителя
Л.Н. Алексеева

Пояснительная записка.

к рабочей программе по физической культуре для 7«А» класса.

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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.
- Программа подготовлена для учащихся 7»А» класса.

Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Перечень изучаемого содержания.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической

культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт--пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения прикладного характера.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

В результате изучения физической культуры ученик 7 класса должен

Знать: - особенности развития избранного вида спорта;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности в 7 классе.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и выше	9,3-9,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	140 и ниже	160-180	190 и выше	130 и ниже	150-175	180 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и менее	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше

		ния сидя, см						
6	Силовые	Подтягивание: мальчики кол-во раз; девочки (из виса лежа), кол-во раз.	1	3 - 5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше

Место предмета «Физическая культура в учебном плане.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Данная программа составлена на 3 часа в неделю, вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно 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 освоения физической культуры.

Мета-предметные результаты характеризуют уровень сформированных 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. Мета-предметные 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.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, также как и мета-предметные, 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 обучающимся 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.

Содержание предмета «Физическая культура».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические

качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также

упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

Тема **«Упражнения прикладного характера»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. В связи с этим, предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Это позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 «А» класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		I четверть	II четверть	III четверть	четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	14			12
3.	Кроссовая подготовка	13			
4.	Спортивные игры (баскетбол)		6	21	
5.	Гимнастика		18		

6.	Спортивные игры (волейбол)			6	12
	Итого 102 часов	27	24	27	24

Учебно-тематическое планирование 7 «А» класс.

№ п\п	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки \дата проведения\
1	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</p> <p>(изучение нового материала)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег с низкого старта (10-15 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Бег в равномерном темпе 2 мин.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м); правильно выполнять основные движения в беге.</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Знать: инструктаж по ТБ; понятия короткая дистанция и бег с максимальной скоростью</p>	
2	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)</p>	<p>Низкий старт (до 10 -15 м), бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м); правильно выполнять</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Знать: понятие короткая</p>	

		упражнений на здоровье	основные движения в беге.		дистанция и бег на скорость	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)	Низкий старт (до 10 -15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м); правильно выполнять основные движения в беге.	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p> <p>Знать:</p>	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)	Низкий старт (до 10 -15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м);	Текущий	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p>	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого	Бег 60 м: м: «5» - 10.2 с «4» - 10.8 с.;	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в</p>	

		«Разведчики и часовые»	старта(100 м);	«3» - 11.4 д.: «5» - 10.4 с.; «4» - 10.9 с.; «3» - 11.6 с.	результате своей деятельности	
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
9	Бег по пересеченной местности, преодоление	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения	

	препятствий	Развитие выносливости.			задач.	
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (8 мин)	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	

	препятствий	Развитие выносливости.	мин)			
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег на 1000 метров. Развитие выносливости	Уметь: бегать с нарастающей скоростью 6 мин (кол-во кругов)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Использовать общие приемы решения задач.	
19	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	

20	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
21	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
22	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
23	Прыжок в высоту способом «перешагивание»,	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать	

	метание малого мяча	разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	мяч в горизонтальную цель		общие приемы решения задач.	
24	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
25	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	

		скоростно-силовых качеств				
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в	Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять	Текущий	Использовать общие приемы решения поставленных задач. Координировать и принимать различные позиции во	

	равновесии	месте без предметов.	комбинацию из разученных элементов		взаимодействии.	
29	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сет ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Использовать общие приемы решения поставленных задач. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сет ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Развитие гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	
31	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись) Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. ОРУ без предметов.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	

	(7 ч) (изучение нового материала)	Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения			
32	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись) Строевые упражнения (комплексный)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
33	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись) Строевые упражнения (комплексный)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
34	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись). Строевые упражнения (комплексный)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью Формулировать свои затруднения.	

35	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь) Строевые упражнения (комплексный)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Формулировать свои затруднения.	
36	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь) Строевые упражнения (комплексный)	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
37	Опорный прыжок (вскок в упор присев – соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь) Строевые упражнения (учетный)	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорные прыжки, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорных прыжков	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
38	Акробатика (8 ч) Кувырок вперед; стойка на лопатках (изучение нового)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	

	материала)	способностей.				
39	Акробатика Кувырки вперед и назад (комплексный)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи	
40	Акробатика Кувырки вперед и назад (комплексный)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу.	
41	Акробатика Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа (комплексный)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать и удерживать учебную задачу.	
42	Акробатика Кувырки вперед и назад, «мост» из положения лежа (комплексный)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения (с помощью). Комбинации из разученных приемов. Комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных	Уметь: выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	

		способностей.	лежа.			
43	Акробатическая комбинация	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения (с помощью). Комбинации из разученных приемов. Комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения	
44	Акробатическая комбинация	Выполнение комбинаций из разученных элементов. Выполнение комбинаций ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения	
45	Акробатическая комбинация	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Учетный	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Формулировать свои затруднения.	
46	Баскетбол (27 ч): передвижения,	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и	Уметь: выполнять	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.	

	остановки, повороты и стойки Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.	передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Правила игры в баскетбол	правильно технические действия (ведение; ловля и передача мяча на месте)		Знать: правила техники безопасности при занятиях баскетболом	
47	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: выполнять правильно технические действия (ведение; ловля и передача мяча на месте)	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Знать: историю баскетбола	
48	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Знать: технику изучаемых игровых приемов	

		координационных способностей. Правила игры в баскетбол				
49	Баскетбол: остановка прыжком; ловля и передача мяча; ловля мяча на месте в тройках; броски мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. В сочетании приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Учетный	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения. Знать: технику изучаемых игровых приемов	
50	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Знать: технику изучаемых игровых приемов	

51	Баскетбол: ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля и передача мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Знать: технику изучаемых игровых приемов	
52	Баскетбол: ведение мяча в движении; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Определять, где применяются действия с мячом. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
53	Баскетбол: ведение мяча в движении; остановка двумя шагами; броски мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2*2, 3*3). Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Определять, где применяются действия с мячом. Знать: технику изучаемых	

		координационных способностей. Терминология баскетбола	действия в игре		игровых приемов и действий	
54	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча; бросок мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
55	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча; бросок мяча	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	

56	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
57	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2*2, 3*3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
58	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по	

	шагами; позиционное нападение	одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	выполнять правильно технические действия в игре		исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
59	Баскетбол: ведение мяча; остановка двумя шагами; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Знать: технику изучаемых игровых приемов и действий	
60	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-остановка-бросок; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Знать: правила судейства мини-баскетбола	

		Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	действия в игре			
61	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-остановка-бросок; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Знать: правила судейства мини-баскетбола	
62	Баскетбол: сочетание приемов: ведение-остановка-бросок; позиционное нападение	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Знать: правила судейства мини-баскетбола	

		способностей.				
63	<p>Баскетбол:</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок мяча.</p>	<p>Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	<p>Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p>	
64	<p>Баскетбол:</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок мяча.</p>	<p>Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	<p>Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p>	

65	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения.	
66	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей	
67	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей	
68	Баскетбол:	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	.	

	<p>Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.</p>	<p>пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей</p>	<p>упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>		<p>Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство Знать: правила игры .</p>	
69	<p>Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.</p>	<p>Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	Текущий	<p>Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей</p>	
70	<p>Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.</p>	<p>Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно</p>	Текущий	<p>Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство</p>	

		Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей	технические действия в игре		игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей	
71	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей	
72	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры.	

		Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей				
73	Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол (5*5). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать: правила игры. Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями., осуществлять судейство игры. Прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения игры.	
74	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности. Прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	
75	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок.	

	мяча	парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	действия			
76	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению ошибок.	
77	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
78	Волейбол Стойки и	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: выполнять правильно	Текущий	Искать и выделять необходимую информацию из	

	передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	парах и в тройках через зону, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	технические действия		различных источников в разных формах.	
79	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
80	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах, через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
81	Волейбол Стойки и передвижение,	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	

	Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	мяча снизу в парах, через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	действия			
82	Волейбол Стойки и передвижение, Передача мяча, Прием мяча, подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах, через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
83	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
84	Волейбол Стойки и	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: выполнять правильно	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с	

	передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	технические действия		учителем	
85	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах . Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
86	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	

		элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападение. Игра по упрощенным правилам				
87	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий	Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	
88	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	

		элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	правилам			
89	Волейбол Стойки и передвижение, прием мяча, подача мяча, нападающий удар	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойки, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Использовать установленные правила в контроле способа решения задачи	
90	Волейбол Стойки и передвижение, прием	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещение в стойки, остановки, ускорения).	Уметь: выполнять правильно технические	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и	

	мяча, подача мяча, нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	действия; играть в волейбол по упрощенным правилам		оценивать процесс в результате своей деятельности.	
91	Легкая атлетика (7 ч): правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на средние дистанции	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: выполнять правильно технические действия; играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
92	Бег на средние дистанции	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	

93	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; Круговая эстафета. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Определять общую цель и пути ее достижения	
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств; встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.	
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением; специальные	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Адекватная	

		беговые упражнения; развитие скоростных качеств; эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры	скоростью с низкого старта (60 м)		мотивация учебной деятельности.	
98	Кроссовая подготовка (5 ч) Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Адекватная мотивация учебной деятельности	
99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки парами»	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
101	Бег по пересеченной местности,	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и	

	преодоление препятствий (комбинированный)	бег (15 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод»	темпе 15 мин.		самостоятельно.	
102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин.	Текущий	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.	