

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАОУ «СШ № 3»
Хар / Харитонов Е.А. /
«18» августа 2023 года



Броворова Т.А. /

Приказ №
от 18 августа 2023 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса

Составитель Медведев П.Ю.

Год составления программы: 2023 г.

Рассмотрено на заседании
методического объединения учителей
социально-культурных наук,
Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.
Руководитель МО Подольская Ю.А. / Подольская Ю.А. /

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010г № 1897) (в редакции приказ Министерства просвещения России от 11.12.2020 г. №712). Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования и авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха» 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях. Издательство Москва «Просвещение»,2019г.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МАОУ «СШ № 3» на преподавание предмета в 7 классе «Физическая культура» отводится 68 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является 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.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач** физического воспитания учащихся 7 класса:

- содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

В программе материал делится на две части: *базовую и вариативную*.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 7 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		7	
1	Базовая часть	52	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
1.4	Лёгкая атлетика	15	
1.5	Кроссовая подготовка	13	
2	Вариативная часть	16	
2.1	Баскетбол	16	
	Итого	68	

Планируемые результаты учебной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения кучению, способности и готовности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- разрабатывание содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности и формулирование задачи, рациональное планирование режима дня и учебной недели;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к самостоятельной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- классифицирование физических упражнений по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказание помощи в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ведение дневника по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и проведение занятия физической культурой с использованием профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Требования к уровню подготовки учащихся

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы и средства контроля

Промежуточная аттестация проводится в виде нормативов, зачетов, текущих оценок. В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введение карантина (приказ на основании распорядительного акта учреждения). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, либо на дополнительных занятиях.

Учебно-методическое обеспечение

- Программа В.И.Ляха « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников» 5-9 классы. Автор: В.И.Лях: Издательство Москва « Просвещение» , 2019 г.
- Методические рекомендации. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019 г.
- «Физическая культура 5 – 9 классы». Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях.- 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://www.ndce.edu.ru/>

<https://school-collection.edu.ru>

Контрольные нормативы для учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в высоту с разбега	120	115	110	115	110	100
Бег 60м с низкого старта	9.0	9.5	10.0	9.5	10.0	10.5
Бег 30м с низкого старта	5.1	5.4	5.6	5.3	5.6	5.9
Прыжки в длину с разбега	330	300	290	300	280	270
Прыжок в длину с места	185	175	165	175	165	155
Метание мяча 150г с разбега	33	30	28	24	20	16
Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
Подтягивание на перекладине	10	8	7	20	15	10
Отжимание от пола	25	23	20	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	28	26	23	27	24	19
Челночный бег 3X10м (С)	8.7	9.0	9.3	9.0	9.3	9.8
Наклон вперед из положения сидя (см)	12	8	-1	20	12	0
Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся		Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
				универсальные учебные действия	предметные знания			План 7 кл.	Факт 7 кл.
Легкая атлетика 9 часов									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Урок усвоения новых знаний	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Без домашнего задания		
2		Урок комплексного применения знаний и умений	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с ускорением		
3		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с ускорением		

			Развитие скоростных качеств.	воспринимать оценку учителя;					
4		Урок контроля знаний и умений	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Оценивание норматива	Бегать с ускорением		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Урок усвоения новых знаний	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять прыжок с места		
6		Урок актуализации знаний и умений	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Выполнять многоскопки		
7		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в длину на результат. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность	Оценивание норматива.	Выполнять поднимание туловища из исходного положения лежа на спине		
8	Бег на средние дистанции.	Урок коррекции знаний умений и навыков	Бег 1500 м без учета времени. ОРУ. Спортивные игры. Развитие	-учебно-познавательный	Уметь пробегать дистанцию 1500 м на	Текущий	Бегать 5 минут		

			выносливости.	интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	результат.				
9		Урок контроля знаний и умений	Бег 1500 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь пробегать дистанцию 1500 м на результат.	Оценивание нормы	Бегать 5 минут		
Кроссовая подготовка 7 часов									
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок усвоения новых знаний	Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут		

			выносливости.	качеств (скоростно-силовой направленности);					
11		Урок актуализации знаний и умений	Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 6 минут		
12		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 7 минут		
13		Урок комплексного применения знаний и умений	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.	Текущий	Бегать 8 минут		
14		Урок актуализации знаний и умений	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- адекватно воспринимать оценку учителя;	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.	Текущий	Бегать 9 минут		
15		Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.	Текущий	Бегать 10 минут		
16		Урок контроля	Бег 2000 м. Развитие	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь в	Оценива-	Бегать 10		
				- участвовать в					

		знаний и умений	выносливости.	<p>коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные:</p> <p>- давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.</p>	равномерном темпе бегать до 20 мин.	ниевыполнения задания	минут		
--	--	-----------------	---------------	---	-------------------------------------	-----------------------	-------	--	--

Гимнастика 12 часов

17	Висы. Строевые упражнения.	Урок усвоения новых знаний	<p>Выполнение команд «Полоборота направо, налево».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять повороты на месте		
18		Урок комплексного применения знаний и умений	<p>Выполнение команд «Полоборота направо, налево».</p> <p>Подъем</p>	<p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>	Уметь выполнять строевые упражнения.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре		

			переворотом в упор, передвижение в висе. (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Уметь выполнять висы.		сзади		
19		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнение команд «Полшага, полный шаг». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре сзади		
20	Урок контроля знаний и умений	Выполнение упражнений ранее разученных. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		Оценивание техники выполнения упражнений.	Подтягиваться на перекладине			
21	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Урок усвоения новых знаний	Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять	Текущий	Выпрыгивать вверх на двух ногах		

			скоростно-силовых способностей.		опорный прыжок				
22		Урок комплексного применения знаний и умений	Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать на двух ногах		
23		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыгать со скакалкой		
24		Урок контроля знаний и	Выполнение прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка.	Прыгать со скакалкой		
25	Акробатика, лазанье.	Урок усвоения новых знаний	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост стоя (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять кувырок вперед		
26		Урок комплексного	Кувырок вперед в стойку на лопатках		Уметь выполнять	Текущий	Выполнять кувырок		

		применения знаний и умений	(м). Кувырок назад в полушпагат. Мост стоя (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	акробатические элементы отдельно и в комбинации.		назад		
27		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост стоя (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять стойку на лопатках		
28		Урок контроля знаний и умений	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост стоя (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения задания	Выполнять мост лёжа		
Спортивные игры 28 часов									
29	Волейбол.	Урок усвоения новых знаний	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя	Регулятивные:	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

			прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты;	Выполнять технические приемы.				
30		Урок комплексного применения знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
31		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание		
32		Урок комплексного применения знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно -	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

			правилам.	игровых заданиях;					
33		Урок контроля знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине		
34		Урок усвоения новых знаний	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине		
35		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять выпрыгивание вверх с полного приседа		

			после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.					
36		Урок контроля знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Выполнять прыжки со скакалкой		
37		Комбинированный урок	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание		
38		Урок контроля знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных	Личностные: - давать адекватную позитивную	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники нижний прямой	Выполнять приседание		

			элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.	правилам. Выполнять технические приемы.	подачи.			
39		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных элементов в (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс		
40		Комбинированный урок	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных элементов в (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять наклон вперед из положения сидя на полу		

			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.						
41	Баскетбол.	Урок усвоения новых знаний	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять ОРУ для рук		
42		Урок комплексного применения знаний и умений	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении	достижения цели, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		

			<p>двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.</p>						
43		Урок контроля знаний и умений	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>		<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.</p>	<p>Оценка техники стойки и передвижения игрока.</p>	<p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>		
44		Урок усвоения новых знаний	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной</p>	<p>Познавательные:- обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно -</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выпрыгивать вверх с полного приседа</p>		

			<p>высотой отскока и изменением направления. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p>игровых заданиях; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p>					
45		<p>Урок комплексного применения знаний и умений</p>	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных</p>		<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выпрыгивать вверх с полного приседа</p>		

			способностей.						
46		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<p>Коммуникативные:- уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча в движении.	Выполнять повороты на месте		
47		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Прыгать на месте		

48		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления высоты отскока.	Выполнять поднимание ног в угол		
49		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять поднимание ног в угол		
50		Урок контроля	Сочетание приемов		Уметь играть	Оценка	Выполнять		

		знаний и умений	передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
51		Урок усвоения новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
52		Урок комплексного	Сочетание приемов передвижений и		Уметь играть в баскетбол	Текущий	Выполнять упражне-		

		применения знаний и умений	остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2X2 3X3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы, проявлять положительные качества личности и	по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		ние на пресс		
53		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2X1 3X2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Выполнять вис на согнутых руках		
54		Урок усвоения новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

			Штрафной бросок. Игровые задания 2X2 3X2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
55		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2X1 3X2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
56		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2X1 3X1. Учебная игра. Развитие		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Выполнять бег с ускорением		

координационных способностей.

Кроссовая подготовка 6 часов

57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок усвоения новых знаний	Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут		
58		Урок комплексного применения знаний и умений	Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 6 минут		
59		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин. .	Текущий	Бегать 7 минут		
60		Урок комплексного применения знаний и умений	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин. .	Текущий	Бегать 8 минут		
61		Урок комплексного применения знаний и умений	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин. .	Текущий	Бегать 9 минут		

			Спортивные игры. Развитие выносливости.	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.					
62		Урок контроля знаний и умений	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.	Оценивание выполнения задания	Бегать 10 минут		

Легкая атлетика 6 часов

63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Урок усвоения новых знаний	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с ускорением		
----	-----------------------------------	----------------------------	--	--	---	---------	---------------------	--	--

64		Урок комплексного применения знаний и умений	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10. Развитие скоростных качеств.	действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с ускорением		
65		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Высокий старт 20-40м, бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3X10. Развитие скоростных качеств.	условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Уметь правильно выполнять бег после финиша.	Текущий	Специально-беговые упражнения		
66		Урок контроля знаний и умений	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные:- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Правильно выполнять движения в прыжках и уметь правильно останавливаться.	Оценивание нормы.	Выполнять комплекс ОРУ		
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча	Урок комплексного применения знаний и умений	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец.бег.упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Выполнять прыжки со скакалкой		

68		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <p>Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Оценивание норматива.	Выполнять выпрыгивание вверх с полного приседа		
----	--	-------------------------------	---	---	--	-----------------------	--	--	--