

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 612  
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:  
МО \_\_\_\_\_  
ПРОТОКОЛ №1  
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
к использованию на  
Педагогическом совете  
ПРОТОКОЛ №1  
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Трошнева Е.Н.  
Приказ №152  
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
7 КЛАСС**

**2022-2023 учебный год**

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

**Санкт-Петербург**

**2022**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
3. Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (стандарт нового поколения). - М. Просвещение, 2012.
4. Авторской программы : Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов ( Авт.состав: В.И Лях, А.А. Зданевич.. 5-е издание - М. Просвещение, 2012г. 128с.)
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
6. Федеральный закон " О физической культуре и спорте в РФ" от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ ( ред.от 21.04.2011г.)
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от.07.08.2009г. № 1101-р.
8. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо от Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2014 № 575 " Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса " Готов к труду и обороне".(ГТО)"
10. Учебный план ГБОУ школы № 612 на 2022-2023 учебный год.

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

**Целью учебной программы** по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, посредством освоения деятельной активности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины "Физическая культура", в качестве которого выступает физкультурная ( двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. 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 учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей 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 физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7 класса и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры, в этих классах, содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство

ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно - тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам). Освоения теоретических и методических знаний, в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 13—14 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 7 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его

стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **II. Общая характеристика предмета, курса.**

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

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

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

**Рабочая программа по «Физической культуре» для 7 класса рассчитана на 102 учебных часа в год, из расчета 3 часа в неделю, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 612.**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.



*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

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

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной

функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **V. Содержание учебного предмета.**

### **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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**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.

### VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество  Основная школа	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b>  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в

	<p><i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
<b>Демонстрационные учебные пособия</b>			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
1.	Фишки	П	
2.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
3.	Комплект навесного оборудования (, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
4.	Мячи: набивные весом 1,2, кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
5.	Палка гимнастическая	П	
6.	Скакалка детская	К	
7.	Мат гимнастический	П	
8.	Кегли	К	
9.	Обруч пластиковый детский	Д	



10.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
11.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
12.	Рулетка измерительная (10 м, )	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

## **VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	не знание материала программы.
---	--	---	--------------------------------

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение, или отдельные его элементы, выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
---	---	--	---

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**7 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000- 1100	1300 1350	700	850- 1000	1100
			12	950	1100- 1200	1400 1450	750	900- 1050	1150
			13	1000	1150- 1250	1500	800	950- 1100	1200
			14	1050	1200- 1300		850	1000- 1150	1250
			15	1100	1250- 1350		900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18

			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине (девочки)	11					4	10-14	19
			12					4	11-15	20
			13					5	12-15	19
			14					5	13-15	17
			15					5	12-13	16

#### Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями.

Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.



## 7. Описание учебно-методического комплекса и материально – технического обеспечения образовательного процесса

<b>Технические средства обучения</b>
Музыкальный центр
Аудиозаписи
<b>Учебно-практическое оборудование</b>
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг,
Палки гимнастические

<b>Легкая атлетика</b>				
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			

	<b>Спортивные игры</b>			
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2		
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и	8		

	сеткой				
3	Мячи баскетбольные	15			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	2			
7	Мячи волейбольные	15			
8	Мячи футбольные	10			
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	200м.		
2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 * 73		
3	Площадка игровая баскетбольная	1			
4	Площадка игровая волейбольная	1			
5	Гимнастический тренажеры	3			

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

## 8. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
2. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	6	16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов ( уроков)</b>
	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>81</b>
<b>1.</b>	Основы знаний в процессе уроков	
<b>2.</b>	Спортивные игры	23
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	21
<b>4.</b>	Лёгкая атлетика	27
<b>5.</b>	Кроссовая подготовка	10
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>21</b>
<b>1.</b>	Волейбол	13
<b>2.</b>	Баскетбол	5
<b>3</b>	Кроссовая подготовка	3
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## Календарно-тематическое планирование 7 класс «Физическая культура»

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
<b>Легкая атлетика (27ч)</b>										
1.		Повторение пройденного материала Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. Спринтерский бег.	1	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетики.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	формирование социальной роли ученика. формирование положительного отношения к учению.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция.	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Компл екс 1
2.		Повторение. Легкая атлетика. Основы техники спринтерского бега.	1	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	ценностно-смысловая ориентация, смысл образования. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с эталоном.	формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами». -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	-наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные	Уметь работать в парах.	Компл екс 1
3		Повторение. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон.	1	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с низкого старта на короткие дистанции. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять бег с высоким подниманием бедра.				уметь работать в паре, группе.	Компл екс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
4		Повторение. Спринтерский бег. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Ученик научится:</b> -бегать с максимальной скоростью 60 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование.	заданным эталоном.  осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	возможности организма при увеличении нагрузки»  овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	взаимодействие со сверстниками в процессе обучения	Комплекс 1
5		Бег на результат 60метров. ТБ повторение ,беговая разминка.	1	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью 60 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять тестовый норматив на 60 метров.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. - формирование положительного отношения к учению.	осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	освоение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Уметь оценивать свой результат.	Комплекс 1
6.		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научится:</b> - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять прыжки в длину с места.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. - формирование положительного отношения к учению.	осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	ТБ при выполнении метания, возможные ошибки.	Комплекс 1
7.		Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научится:</b> - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять метания мяча на дальность	формирование положительного отношения к учению.	определять и устранять типичные ошибки.	знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.	ТБ при выполнении прыжков, возможные ошибки.	Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з			
						Характеристика деятельности							
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД				
8		Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	<b>Ученик научится:</b> - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять передачу эстафетной палочки.	ценносто-смысловая ориентация, смыслообразов ание. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. ценносто-смысловая ориентация, смыслообразов ание. -волевая	осваивать технику передачи эстафетной палочки.  определять и устранять типичные ошибки.	осваивать терминологию прыжков в длину.  овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.  потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 1			
9		Прыжок в длину. ОРУ.	1	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научится:</b> - прыгать в длину с места. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.						определять и устранять типичные ошибки	осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	взаимодействие со сверстниками в беге на средние дистанции.
10.		Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Ученик научится:</b> -пробежать 1500 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию.					осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять			
11.		Бег на средние дистанции.	1	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра	<b>Ученик научится:</b> - пробежать 1500 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать и выполнять старт на среднюю дистанцию								



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
12.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег ( 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе(15мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	эмоциями в процессе учебной деятельности. формирование социальной роли ученика.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	взаимодействие со сверстниками в беге по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комплекс 1
13.		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (16 мин). <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать бег на выносливость в течение 16 минут.	формирование социальной роли ученика.	-формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами».	-наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.	взаимодействие со сверстниками в кроссовом беге. ТБ.	Комплекс 1
14		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (17 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать на выносливость в течение 17 минут	- формирование положительного отношения к учению.	-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.	потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация.	Комплекс 1
15		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (18 мин). <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать на выносливость в течение 18 минут.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время		-обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под	-управление поведением партнёра.	Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
16		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег.. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (18 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения.	занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	понятием «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»	уметь вести себя в коллективе.	Комплекс 1
17		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (18 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -контролировать нагрузку при развитии на выносливость.	формирование социальной роли ученика.	осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	Переутомление. Первые признаки.	Комплекс 1	
18		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег .ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (19 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	- формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	-формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами». -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Первая помощь.	Комплекс 1
19		Кроссовый бег	1	Кроссовый бег.. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе (20 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	формирование социальной роли ученика.	осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация.	Комплекс 1	

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
20		Бег 2 км без учёта времени.	1	Бег 2 км без учета времени.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать бег на 2 км без учета времени.	действия и его результата с заданным эталоном.	заданным эталоном.	ТБ при беге.	-управление поведением партнёра.	Комплекс 1
21		Челночный бег 3x10.	1	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10, спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять старт при беге на 3x10 м.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий.	осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения	осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	ТБ. Правила выполнения челночного бега.	Комплекс 1
22		Челночный бег 3x10.	3	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнят ОРУ с предметами.	Составлять индивидуальный режим дня.	управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. формирование социальной роли ученика.		ТБ спортивные игры.	Комплекс 1
23		Челночный бег 3x10.	1	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10, спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять старт при беге на 3x10 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. формирование социальной роли ученика.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	ТБ. Правила выполнения челночного бега.	Комплекс 1
24		Челночный бег 3x10.	1	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнят ОРУ с предметами.			наблюдение и моделирование -выбор наиболее	потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление	Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
25		Челночный бег 3x10.		ОРУ с предметами (палки). Челночный бег 3x10 м (контроль)	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10 м.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	формирование положительного отношения к учению. -приучение детей «слушать вас глазами».	эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта.  -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	поведением партнёра.    потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация.	
26		Ускорение с разных положений.		ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	<b>Ученик научится:</b> -бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять ускорение с разных положений.	определять и устранять типичные ошибки.	осваивать технику передачи эстафетной палочки.			
27		Эстафета.	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Эстафета, круговая тренировка, подвижные игры	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять круговую тренировку.				взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Компл екс 1

Гимнастика (21ч)

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
28		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1	Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	- познавательная деятельность - формирование социальной роли ученика.	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.  уметь находить общий язык со сверстниками.	Комплекс 2
29		Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять строевые упражнения . <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа				Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
30		Строевые упражнения. Силовые упражнения.	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	<b>Ученик научится:</b> -выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики.	действия и его результата с заданным эталоном.	постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	уметь вести себя в коллективе.	Комплекс 2
31		Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости.	самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 2
32		Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять комплекс силовых упражнений.	познавательная деятельность - формирование социальной роли ученика.	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  -развитие	составить комбинацию из изученных упражнений	уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
33		Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1	Выполнение команд: « Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе(лежа)	<b>Ученик научится:</b> -выполнять строевые упражнения под команду учителя. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - подтягиваться из положения вися.	Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.	уметь работать в паре.	Комплекс 2
34		Эстафета с гимнастическим инвентарём.	1	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Ученик научится:</b> Выполнять эстафеты с предметами. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять быстро , правильно.	составить комбинацию из изученных упражнений	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности интуитивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности интуитивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Комплекс 2
35		Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	1	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном.	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.	уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 2
36		Висы и упоры.	1	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять упражнения на перекладине.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном.	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.	уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
37		Акробатические упражнения.	1	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять и составлять акробатические упражнения.	самостоятельно осваивать изучаемые акробатические упражнения.	постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	составить комбинацию из изученных упражнений	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности интуитивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Комплекс 2
38		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи	<b>Ученик научится:</b> - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять кувырок вперед, кувырок назад.	Самостоятельно оценивать выполнение кувырка вперед в стойку на лопатках.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Уметь формировать цель в обучении кувырку вперед в стойке на лопатках .	Знать способы организации рабочего места.	Комплекс 2
39		Кувырок назад в полушпагат.	1	Кувырки назад в полушпагат. Комбинация на гимнастической (скамейке). Страховка.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастической скамейке	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	акробатических упражнений.	-овладение базовыми предметными понятиями.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 2



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
40		Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа без помощи.	1	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения лежа без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	<b>Ученик научится:</b> - выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения лежа без помощи. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять строевые упражнения.	действия и его результата с заданным эталоном.	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	использование наглядных пособий	уметь находить общий язык со сверстниками.	Комплексы 2
41		Акробатические упражнения.	1	Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения в висах.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять и составлять акробатические упражнения.	Самостоятельно выполнять акробатические упражнения	постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	уметь работать в паре.	Комплексы 2
42		Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<b>Ученик научится:</b> -выполнять задания с использованием гимнастических упражнений. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	познавательная деятельность формирование социальной роли ученика.	-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной	Уметь формировать цель в обучении Выполнению эстафет .	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с	Комплексы 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
43		Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами.	1	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять комплекс ОРУ с обручами. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль	роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	овладение базовыми предметными понятиями.	учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 2
44		Подтягивание на перекладине.	1	Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ в движении с мячом. Подтягивания на перекладине.	<b>Ученик научится:</b> -выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять подтягиваться на перекладине.	в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	использование наглядных пособий	уметь работать в паре.	Комплекс 2
45		Развитие силовых способностей.	1	Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	<b>Ученик научится:</b> -выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -целенаправлено отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых качеств.	самостоятельно осваивать изучаемые акробатические упражнения.	уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем.	уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
46		Акробатика.	1	Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений	<b>Ученик научится:</b> - выполнять упражнения в комбинации. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации.	Уметь формировать цель в обучении акробатике.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	уметь работать в паре.	Комплекс 2
47		Акробатика.	1	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	<b>Ученик научится:</b> -выполнять упражнения в комбинации <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль	акробатических упражнений.	Уметь формировать цель в обучении	уметь находить общий язык со сверстниками.	Комплекс 2
48		Акробатика.	1	Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять акробатические упражнения в комбинации. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий.	в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	уметь работать в паре.	Комплекс 2
<b>Волейбол (18 ч)</b>										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
49		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<b>Ученик научится:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - организовать и провести соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	- познавательная деятельность - формирование социальной роли ученика.	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  Знать и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	<b>Ученик научится:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - организовать и судить соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	- формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	Знать и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники .  уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 3
51		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками.	<b>Ученик научится:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять упражнения в парах по волейболу.	в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	-формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	Знать и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 3
52		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	<b>Ученик научится:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	осваивать технику перемещений, передачу.	уметь терпеливо осваивать технические элементы	определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
53		Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.	<b>Ученик научится:</b> - передавать мяч над собой на месте и в движении. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.	Видеть противника и уметь проявлять инициативу	УУД: взаимодействие со сверстниками.	Комплекс 3
54		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	Подвижные игры с передачами мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача.	<b>Ученик научится:</b> - нападающему удару после подбрасывания партнёром. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	Комплекс 3
55		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	<b>Ученик научится:</b> - приёму мяча снизу двумя руками после подачи. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция,	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем.	УУД: взаимодействие со сверстниками.	Комплекс 3
56		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.	<b>Ученик научится:</b> - приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому	уметь терпеливо осваивать технические элементы	уметь вести себя в коллективе.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
57		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	1	Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.	<b>Ученик научится:</b> -технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	познавательная деятельность - формирование социальной роли ученика.	усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	Знать и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	Уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 3
58		Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам.	<b>Ученик научиться:</b> - нижней прямой подачи. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	- формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	самостоятельное изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения уметь терпеливо осваивать технические элементы	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
59		Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».	<b>Ученик научится:</b> - применять подачи мяча в игровых заданиях. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам		осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.		Уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 3
60		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	<b>Ученик научится:</b> - нападающему удару после подбрасывания партнером. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам.		осваивать технику перемещений, передач.	формирование упорства в достижении цели	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
61		Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1	Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	<b>Ученик научится:</b> - осваивать технику прямого нападающего удара. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 3
62		Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1	Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов( приём-передача - удар). Игра по упрощенным правилам.	<b>Ученик научится:</b> - осваивать комбинацию из освоенных элементов(приём-передача-удар). <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	осваивать технику перемещений, передач.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	УУД: взаимодействие со сверстниками.	Комплекс 3
63		Волейбол. Освоить тактику игры.	1	Стойки и перемещения. Игра по упрощенным правилам. Освоить тактику игры.	<b>Ученик научится:</b> - осваивать тактику игры в волейбол. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу	самостоятельно о изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Комплекс 3
64		Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Совершенствовать технические элементы игры.	<b>Ученик научится:</b> - тактике свободного нападения в волейболе. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь выполнять подачу, приём и передачу	-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование	использование наглядных пособий эмоциональный подъем.	Уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
65		Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Ученик научится:</b> - приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Комплекс 3
66		Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	<b>Ученик научится:</b> - передачи мяча двумя руками в парах и над собой. <b>Ученик получил возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	осваивать технику перемещений, передач.	формирование упорства в достижении цели	Уметь страховать и помогать партнеру.	Комплекс 3
<b>Баскетбол (23 ч)</b>										
67		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	<b>Ученик научится:</b> - передвижениям игрока, повороты с мячом. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- познавательная деятельность . формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
68		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	<b>Ученик научится:</b> - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция	формирования социального роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, как способность к	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 3



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
69		Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научится:</b> - ведением мяча на месте со средней высотой отскока. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	ия, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	Знание терминологии в баскетболе.	УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 3
70		Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научится:</b> - бросать мяч в движении двумя руками снизу. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке	ТБ при игре баскетбол. Правила безопасного приема и передачи мяча.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
71		Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>Ученик научится:</b> - ОРУ с баскетбольным мячом. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 3
72		Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением <b>Ученик получит возможности научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в учебной деятельности.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
73		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре познавательная деятельность	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	ТБ при игре баскетбол. Правила безопасного приема и передачи мяча.	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3
74		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2x1) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	формирование социальной роли ученика.	осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 3
75		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<b>Ученик научится:</b> - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	формирование положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 3
76		Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научится:</b> - технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.		использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	-умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3	

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
77		Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научится:</b> -броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Уметь работать в паре.	Комплекс 3
78		Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1	Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научится:</b> - вырывать и выбивать мяч на месте. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	ТБ при игре баскетбол. Правила безопасного приема и передачи мяча.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Комплекс 4
79		Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научится:</b> - технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке	Овладение техникой индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении	Уметь работать в паре.	Комплекс 4
80		Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	познавательная деятельность . формирование социальной роли	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Отработка техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
81		Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности.	1	ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - выполнить ОРУ с мячами <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	ученика. Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 4
82		Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять эстафету с элементами баскетбола. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Отрабатка и анализ правильного выполнения техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Комплекс 4
83		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3x2.	1	Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3x2.	<b>Ученик научится:</b> - бросать мяч в движении одной рукой от плеча. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	формирование положительного отношения к учению.	Отрабатка и анализ правильного выполнения техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Комплекс 4
84		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
85		Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Ученик научится:</b> - броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	формирование положительного отношения к учению.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 4
86		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания (2х2,3х3)	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	<b>Ученик научится:</b> -выполнять игровые задания. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.	ТБ при игре баскетбол. Правила безопасного приема и передачи мяча.	УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Комплекс 4
87		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научится:</b> - выполнять нападение быстрым прорывом и штрафному броску. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Комплекс 4
88		Баскетбол. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1).	1	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Ученик научится:</b> - передаче мяча со сменой места. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	познавательная деятельность формирование социальной	как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
89		Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Ученик научится:</b> - применять приёмы ведения ,броска мяча. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	положительного отношения к учению.	ТБ при игре баскетбол. Правила безопасного приема и передачи мяча.	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 4
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>										
90		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта.	формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами».	-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего эффекта.	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 4
91		Лёгкая атлетика. Высокий старт с ускорением 50-60 м.	1	ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с ускорением 50-60 м.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -технике спринтерского бега.	- ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование.				Комплекс 4
92		Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	<b>Ученик научится:</b> -бегать СБУ. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -бегать по дистанции с высокого старта.	-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа			-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество.	Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
93		Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять низкий старт и стартовый разгон.	действия и его результата с заданным эталоном.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	-формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»	УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре	Комплекс 4
94		Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку.	формирование положительного отношения к учению.	познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений.	возможности организма при увеличении нагрузки»	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Комплекс 4
95		Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать эстафетный бег.	- ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование.	самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	взаимодействовать со сверстниками в игре. взаимодействие со сверстниками в беге на средние дистанции.	Комплекс 4
96		Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -бегать с разных положений.	-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Взаимодействие со сверстниками в беге на средние дистанции. ТБ.	Комплекс 4
97		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).	<b>Ученик научится:</b> - прыгать в длину с места. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять ОРУ с мячами.	формирование положительного отношения к учению.		-наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий.	взаимодействие со сверстниками в беге по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д/з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
98		Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	<b>Ученик научится:</b> - бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять ОРУ со скакалками.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время выполнения метания мяча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	соблюдать и анализировать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	взаимодействие со сверстниками в кроссовом беге. ТБ.	Комплекс 4
99		Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	<b>Ученик научится:</b> -метать мяч на дальность с расстояния 10-12 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	дисциплину и правила техники безопасности и во время выполнения метания мяча	определять и устранять типичные ошибки.		потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 4
100		ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	1	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе 16 минут. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут.	формирование положительного отношения к учению.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	умения анализировать и корректировать технику метания мяча.	уметь вести себя в коллективе. Переутомление. Первые признаки.	Комплекс 4
101		Бег в равномерном темпе 18 минут.	1	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	<b>Ученик научится:</b> - бегать в равномерном темпе 18 минут. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателем ЧСС	формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к	- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика.	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и	Первая помощь. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 4



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание д\з
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
102		Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	ОРУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	<p><b>Ученик научится:</b> -бегать в равномерном темпе.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий.</p>	<p>учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения</p>	<p>-формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « слушать вас глазами».</p>	<p>моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>уметь вести себя в коллективе. Переутомление. Первые признаки.</p>	Комплекс 4