

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от « 26 » августа 2019г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР Егорова Г.М. / <i>Г.М. Егорова</i> / « 26 » августа 2019г.	«Утверждаю» Директор школы Сорокина П.В. / <i>П.В. Сорокина</i> / Приказ № 52 от « 26 » августа 2019г.
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа по Физической культуре 7 класс (VIII вид)

2019-2020 учебный год

Количество часов: за год – 102
в неделю – 3

Учитель : физической культуры
Файзуллин
Владимир Альбертович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования второго поколения, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарта второго поколения).
2. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

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

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Цели и задачи реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 7 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая

технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). 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 обучающиеся 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 урока – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирования 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач:

- Выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

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

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем их профессиональной деятельности. В результате обучения у обучающихся основной школы укрепляется не только здоровье, но формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета.

Для обучающихся 7 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Структура и содержание программы.

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

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

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

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура». При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 7 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 105 часов. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе

является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, сек	9,8	9,9-11,0	11,3	9,4	9,5-10,6	10,7
Бег 300 м, мин, с	1,01	1,02-1,15	1,18	0,56	0,57-1,11	1,12
Бег 1000 м, мин, с	5,00	5,01-7,00	7,04	4,20	4,21-6,15	6,16
Бег 1 500 м, мин, с	7,30	7,31-8,29	8,32	7,00	7,01-7,50	7,51
Прыжок в длину с разбега, см	350	349-241	245	380	379-291	290
Прыжок в высоту, см	115	114-95	94	125	124-105	104
Метание мяча (150 г), м	26	25-18	17	39	38-26	25

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,2	5,3-5,9	6,0	5,0	5,1-5,8	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,3-8,7	8,9	7,8	7,9-8,3	8,4
Прыжок в длину с места, см	182	181-145	144	195	194-160	159
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	120	119-105	104	105	104-95	94
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	16	15-8	7	10	9-6	5
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	18	17-12	11	24	23-14	13
Сила кисти, кг	22	21-17	16	32	31-25	24

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2 км, мин, с	14,00	14,01-14,59	15,00	13,00	13,01-14,29	14,30
3 км, мин, с	Без учета времени			Без учета времени		

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.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				по расписанию	фактически
I четверть Основы знаний					
1	Вводный	Инструктаж по охране труда.	1		
Легкая атлетика 9 часов					
2-3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2		
4-5		Высокий старт	2		
6-7		Финальное усилие. Эстафеты	2		
8		Развитие скоростных способностей.	1		
9-10		Развитие скоростной выносливости	2		
Метание 3 часа					
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12		Метание мяча на дальность.	1		
13		Метание мяча на дальность.	1		

Прыжки 4 часа					
14-15	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей	2		
16		Прыжок в длину с разбега.	1		
17		Прыжок в длину с разбега.	1		
Длительный бег 10 часов					
18-19	Бег	Развитие выносливости	2		
20		Развитие силовой выносливости	1		
21-22		Преодоление препятствий	2		
23-24		Переменный бег	2		
25		Гладкий бег	1		
26-27		Кроссовая подготовка	2		
II четверть					
28-29		Висы. Акробатические упражнения	2		
30-31		Подтягивание, акробатика. Кувырок в перед, назад, висы.	2		
32-33		Упражнения на брусьях	2		
34-35		Упражнения на силу, гибкость.	2		
36-37		акробатические упражнения	2		
38-39		Стойка на лопатках и на голове	2		

40	Опорный	Опорный прыжок через козла Акробатические упражнения	1		
41		Опорный прыжок Лазание по канату	1		
42-43		Строевые упражнения	2		
44		Строевые упражнения повороты на месте	1		
45-46		Повороты в движение	2		
47-48		Упражнения на гибкость	2		
III четверть					
49		Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1		
50		Одновременный и попеременный ход	1		
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1		
52		Подъем в гору скользящим шагом.	1		
53		Техника спуска со склона до 45`.	1		
55-55		Поворот плугом при спуске	2		
56-57		Занятие на склоне 40-45'	2		
58		Прохождение дистанции со средней скоростью	1		
59		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		
60		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1		
61		Ходьба на лыжах до 3,5 км	1		

62		Лыжные гонки	1		
63-64		Ведение мяча, вырывание, выбивание мяча, передача мяча в парах,	2		
65-55		Вырывание, выбивание мяча. Броски с точек, Штрафной бросок.	2		
67		Учебная игра	1		
68-69		Броски мяча двумя руками от головы.	2		
70-71		Ведение ,передачи, бросок мяча	2		
72		Передача и ловля высоко летящих мячей.	1		
73		Учебная игра	1		
75-76		Штрафной бросок	2		
77-78		Бросок с двух шагов	2		
		IV четверть			
79-80	Длительный бег	Преодоление препятствий	2		
81-82	.	Развитие выносливости			
83-84		Переменный бег			
85		Кроссовая подготовка			
86-87		Развитие силовой выносливости			
88		Гладкий бег			

89-90	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
91-92		Высокий старт			
93-94		Финальное усилие. Эстафеты			
95		Развитие скоростных способностей.			
95-97		Развитие скоростной выносливости			
98-99	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.			
100		Метание мяча на дальность.			
101		Метание мяча на дальность.			
102		Развитие силовых способностей и прыгучести			

Календарно – тематический план

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные материалы
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
<u>7 КЛАСС – I четверть</u>									
1	Т.Б. на уроках л/атлетики. «РЕКОРДСМЕНЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ». Техника высокого старта от 30 до 40 м	1		Прохождение техники безопасности; Сообщение доклада по теме На старт!: у старта линии толчковая нога, другая назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги, противоположная рука вперед; Выполнение упражнений в быстром темпе до 30-40 м; стартовый разбег (наивысшая скорость 10-14 беговых шага); туловище по дистанции выпрямляется, движение рук достигает максимальной амплитуды;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее	Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Горючкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9
2	Техника спринтерского бега. Встречная эстафета	1		Выполнение разминки на месте; точное выполнение техники спринтерского бега и передачи эстафетной палочки в беге на 20 м; самоконтроль выполнения двигательных действий	Урок общеметодологической направленности	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных	многоязычного народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,	
3	Техника бега с низкого старта на 30 и 60 м. Скоростно – силовые упраж-я в беге.	1		Техника низкого старта: «На старт!» опускается на колено сзади стоящей ноги; ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или шире; руки опираются на большой, указательный и средний пальцы и выпрямлены в локтях, голова прямо, масса тела частично перенесена на руки; По к-де «Внимание!» ΔΔ поднимает таз выше плеч на 20-30 см; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;	Урок развивающего контроля			соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,	
4	Техника бега на координацию, скорость и силу в беге 3 по 10 м. Беговые упражнения по сигналу.	1		Построение; разминка; техника бега с касанием линии и изменением направления движения; правила финиширования; игра в футбол	Урок развивающего контроля				
5	ТЕОРИЯ: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА»	1		Сообщение по докладу	Урок развивающего				

					контроля	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.	задач;	учитывающего
6	Техника бега на 100 м. П/и: «Мяч капитану!»	1		Построение; упражнения разминки; беговые упражнения (на носках, захлест голени, с высоким подниманием бедра, прыжки; ускорения др.); Техника старта, разгона, финиширование; п/игра	Урок открытия нового знания	Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
7	Техника бега на стайерскую дистанцию 1000 м. Техника дыхания на дистанции	1		Построение; упражнения разминки; беговые упражнения (на носках, захлест голени, с высоким подниманием бедра, прыжки; ускорения др.); Техника старта, разгона, финиширование; техника дыхания по дистанции	Урок общеметодологической направленности	Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовленности;	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
8	Техника прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега. Броски т/мячей до 3 кг. Игра в футбол.	1		Последовательное обучение прыжка в длину с 9 - 11 шаг с разбега: совершенствуют технику отталкивания: прыжки в шаге; с высоким подниманием колена; разбег с точным попаданием на линию старта; прыжки с подтягивание м колена к груди; подбор постановки ноги на линию с 3-4 5-6 7-9 шагов разбега; силовая подготовка: подтягивание	Урок общеметодологической направленности	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
9	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». П/игра: «Неуловимые!»	1		Этапы выполнения: определение толчковой ноги; перепрыгивание с разбега через легкодоступное препятствие с маховой ноги; с 3-4 шагов ходьбы попасть толчковой ногой на метку и оттолкнуться вверх (постепенно увеличивая шаги (3-5; 7-9); стоя боком к планке (уровень колена) маховая нога сзади на носке, махом одной и толчком опорной ноги перепрыгнуть через планку способом «перешагивание»; установить индивидуальный угол разбега и его длину; соверш-е техники прыжка путем повторений.	Урок развивающего контроля	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».			Этапы выполнения: определение толчковой ноги; перепрыгивание с разбега через легкодоступное препятствие с маховой ноги; с 3-4 шагов ходьбы попасть толчковой ногой на метку и оттолкнуться вверх (постепенно увеличивая шаги (3-5; 7-9); стоя боком к планке (уровень колена) маховая нога сзади на носке, махом одной и толчком опорной ноги перепрыгнуть через планку способом «перешагивание»; установить индивидуальный угол разбега и его длину; соверш-е техники прыжка путем повторений.	Урок развивающего контроля	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
11	ТЕОРИЯ: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ»	1		Выступление по теме	Урок развивающего контроля	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
12	Равномерный бег. Развитие выносливости. ОРУ физической подготовки	1		Выполнение разминки в движении; Забег на 1500 м в равномерном темпе; Подвижная игра: «Одиннадцатиметровые»; самоконтроль выполнения физических и двигательных действий	Урок развивающего контроля	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
13	Кросс до 15 мин. Техника дыхания по дистанции. Символика ол/игр - 2016	1		Построение; Разминка на гибкость; Равномерный бег до 15 мин Просмотр интернет по о/играм	Урок открытия нового знания	Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

14	Техника метания малого мяча «из-за головы через плечо».	1		Техника метания: и.п.: правая нога назад на носок, туловище грудью в сторону метания; рука с мячом согнута в локте, кисть с мячом на уровне лица; при замахе отводится назад больше рука, сзади стоящая нога сгибается в колене, резким движением выполнить бросок мяча вперед-вверх; ОЦТ тела переносится на впереди стоящую ногу, тело подается вперед; не заступит за линию броска	Урок общеметодологической направленности	направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма; Умение проводить самостоятельных занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, координационных и координационных способностей; контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.	группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	
15	Броски малого мяча на точность	1		Техника метания: и.п.: правая нога назад на носок, туловище грудью в сторону метания; рука с мячом согнута в локте, кисть с мячом на уровне лица; при замахе отводится назад больше рука, сзади стоящая нога сгибается в колене, резким движением выполнить бросок мяча вперед-вверх; ОЦТ тела переносится на впереди стоящую ногу, тело подается вперед; не заступит за линию броска	Урок развивающего контроля				
16	Техника круговой эстафеты на 300 м. Техника передачи эстафетной палочки Талисманы ол/игр - 2016	1		Бег; круговая разминка; освоение техники передачи эстафетной палочки лицом к лицу; бегущий с палочкой (перехват за нижнюю часть палочки в момент передачи) выносит вперед руку с палочкой для передачи; принимающий эстафету выносит руку в сторону: ладонь открыта, больш. палец максимально вверх; пальцы сомкнуты и выпрямлены; передающий эстафету вкладывает спортсмену в ладонь палочку и уходит в конец колонны	Урок рефлексии				
17	Техника скоростного бега от 70 до 80 м. Измерение ЧСС до и после физической нагрузки.	1		Построение; разминка; беговые упражнения двигательных действий: старт, разгон; освоение способов измерения пульса в начале урока и в конце	Урок общеметодологической направленности				

Спортивные игры – ФУТБОЛ – 10 час.

18	Т.Б. на уроке спортивных игр – футбол: спорт. форма и обувь игрока. Правила игры. Техника ведения и набивания ф/мяча ногой и коленом	1		Инструктаж техники безопасности спортивных игр; правила игры в футбол; Бег; упражнения разминки; упражнения с мячом: ведение, набивание мяча	Урок общеметодологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	
19	Техника ведения и ударов мяча по воротам. Способы передач и остановки мяча в игре футбол	1		Построение; разминка; беговые упражнения; упражнения с мячом на освоение техники игры в футбол; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности				
20	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1	7-н	Построение; разминка; беговые упражнения; упражнения с мячом на освоение техники игры в футбол; игра в футбол	Урок рефлексии				

21	Техника игры в футбол: обводка игрока, передачи, остановка мяча, взаимодействие игроков между собой	1		Построение; разминка; беговые упражнения; упражнения с мячом на освоение техники игры в футбол; игра в футбол	Урок развивающего контроля	перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Владеют техникой игры с мячом (ведение, передачи ногой, коленом, грудью, головой), отбор мяча, обводка мяча, заслон в игре. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе.	понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей;	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.
22	Техника углового удара, вбрасывание мяча, штрафной удар и его назначение в игре футбол	1		Построение; разминка; беговые упражнения; упражнения с мячом на освоение техники игры в футбол; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности			
23	Техника отбора мяча: перехватом, толчком, подкатом.	1	8-н	Построение; разминка; беговые упражнения; Круговая разминка на силу, гибкость, ловкость; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности			
24	Взаимодействие игроков в нападении в игре футбол Страны участники ол/игр - 2016	1		Построение; разминка; беговые упражнения; Круговая разминка на силу, гибкость, ловкость; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности			
25	Техника игры головой в игре футбол.	1		Построение; разминка; беговые упражнения; Техника выполнения приемов игры в футбол	Урок рефлексии			
26	Основные понятия нарушений в игре. Тактические действия в нападении	1	9-н	Построение; разминка; беговые упражнения; Техника выполнения приемов игры в футбол	Урок общеметодологической направленности			
27	Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении и защите.	1		Построение; разминка; беговые упражнения; упражнения с мячом на освоение техники игры в футбол; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

				назад); из упора присев – пережат назад с выходом в стойку на лопатках; выход в упор присев		лопатках, ст. на голове (мальчики), «мостик».	физического утомления;	заботливое отношение к членам своей семьи.
33	Комплекс ОРУ с большим мячом. Гимнастические брусья: <i>юноши:</i> подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. <i>девочки:</i> махом ног подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1		Построение; Разминка: бег; упражнения с предметами на гибкость; упражнения на верхний плечевой пояс; страховка на снарядах; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор; девочки осваивают прием подъем с переворотом так же; ОФП: силовые упражнения на мышцы живота и рук	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры.	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	Формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
34	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	1	12-н	Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	Урок общеметодологической направленности	В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких		
35	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла»	1		Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	Урок развивающего контроля	бруснях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов:		
36	Переворот в сторону. Комплекс упражнений на скорость и силу.	1		Построение; упражнения разминки на скорость и силу, гибкость; этапы выполнения переворота в сторону: акробатика спины «мост»; стойка на руках у стены (страховка): носочки натянуты; из стойки у стены – опустится по ней на ноги, руки в стороны; по линии выполнить переворот в сторону («колесо») с приземлением ног на линию: с шага постановка рук на линию, толчок ног поочередно вверх (пальцы рук см в одну сторону), колени прямые, носки вверх, попеременное приземление на ноги, руки в стороны	Урок общеметодологической направленности	выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках.		
37	Техника подъём с переворотом.	1	13-н	Построение; разминка; упражнения на верхней перекладине (способы висов: на руках, на подколенках, вис на одной ноге, руке); упор на руках в висе; упор на руках с замахом одной ноги в висе; подтягивание на перекладине, подтягивание в упоре снизу; техника подъем с переворотом: выполняется из виса стоя, руки согнуты; отвести правую ногу назад на носок; махом одной ноги,	Урок рефлексии			

				толчком другой согнуться в тазобедренном суставе, подтягиваясь на руках, и, приближая таз к грифу перекладины, перенести через него прямые ноги; далее, опираясь на бедра и разгибая руки, принять упор.		Длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);			
38	Висы и упоры в вися	1		Построение; разминка; силовые упражнения на перекладине	Урок общеметодологической направленности				
39	Техника подъём с переворотом. Акробатика	1		Построение; разминка; акробатические упражнения на мате; техника подъём с переворотом: выполняется из виса стоя, руки согнуты; отвести правую ногу назад на носок.	Урок рефлексии				
40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости на снарядах; П/игра: «Успей занять свое место»	1	14-н	Построение; Комплекс упражнений на гибкость верхнего плечевого пояса; беговые упражнения на подвижность в суставах; упражнения на снарядах: лазание по шесту, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами в круговой тренировке. п/игра.	Урок развивающего контроля				

Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 8 час.

41	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	1		Разучивание разминки с в/мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; повторение правил спортивной игры «Волейбол».	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	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	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением	
42	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача.	1		Разучивание разминки с в/мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания: упражнения с мячом в парах – разминка; разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху стоя на полу и в прыжке; повторение техники нижней прямой подачи через сетку; игра в волейбол.	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками в прыжке; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку;			

						Играть в спортивную игру – волейбол.	излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих	достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
43	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	15-н	Выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания – передача мяча сверху в прыжке; совершенствование техники прямой подачи снизу; выполнение техники боковой подачи; разучивание техники передачи мяча сверху за голову; п/игра «Точная подача»	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху за голову двумя руками; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»		
44	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача.	1		Выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения д/з – передача мяча сверху за голову; повторение техники приема и передачи мяча сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи и боковой подачи; проведение игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з.	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху за голову двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол		
45	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1		Выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения д/з – техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача; разучивание техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з.	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячами; выполнять прием мяча снизу и нижнюю прямую подачу; играть в спортивную игру «Волейбол»		
46	Волейбол. Подачи и удары в игре.	1	16-н	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация контрольной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с	Урок рефлексии	Научаться разминаться с в/мячом; выполнять нижнюю подачу		

				в/мячом; проверка выполнения д/з – техника нападающего удара; совершенствование техники верхней прямой подачи, техники нижней подачи; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з.		через сетку; выполнять прямой нападающий удар; играть в спортивную игру «Волейбол»	показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
47	Волейбол. Подачи и удары в игре.	1	Выполнение разминки с в/мячом; проверка выполнения д/з – техника нападающего удара; совершенствование техники верхней прямой подачи, техники нижней подачи; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з.	Урок рефлексии	Научаться разминаться с в/мячом; выполнять нижнюю подачу через сетку; выполнять прямой нападающий удар; играть в спорт/игру «Волейбол»			
48	Волейбол. Игра по правилам.	1	Выполнение разминки с гантелями; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; проведение спорт игры «Волейбол».	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с гантелями; выполнять волейбольные упражнения в парах через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»			

				одношажным ходом, попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным ходом; повторение правил п/игры «Накаты»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з		двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Накат»; научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции	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, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать
53	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1		Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общепедогогической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
54	СПОСОБЫ ФД: «СОСТАВЛЕНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ»	1		Знакомство с комплексом упражнений лыжников (интернет-ресурс); отбор упражнений с лыжными палками на гибкость и подвижность суставов на верхние и лыжные конечности организма человека; проведение упражнений разминки ученика с обучающимися. Контроль и самоконтроль выполнения ФУ для лыжной подготовки обучающихся	Урок общепедогогической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
55	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	19-н	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок общепедогогической направленности	Организуют самостоятельное выполнение комплекса специальной разминки на лыжах; -знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
56	Чередование различных лыжных ходов.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на лыжах; совершенствование лыжных ходов;	Урок общепедогогической направленности	Организуют самостоятельное выполнение комплекса специальной разминки на лыжах;		

				повторение техники чередования лыжных ходов; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения;		-знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	
57	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой с соблюдением правил передвижения (повороты переступанием и прыжком); умение распределять свои силы по дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок	Урок общеметодологической направленности	Умеют работать с дидактическим материалом парами по выполнению комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений с лыжными палками; -корректируют технику выполнения двигательного действия друг друга	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности;	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;	
58	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	20-н	Повторение техники чередования различных ходов, техники поворотов переступанием и прыжком; разбор техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом; прохождение дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з	Урок общеметодологической направленности	Знают правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода; -знают правила и организуют соревнования по эстафете на лыжах	Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;	умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;	
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий и способов действий): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание различных вариантов преодоления естественных препятствий на лыжах (обход, повороты, развороты, перешагивания и др.); повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют передвижения на лыжах до 1 км; участвуют в эстафете с передачей лыжных палок	Владение умениями выполнения двигательных действий и	красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и	
60	Торможение и поворот «упором»	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с	Урок общеметодологической	Научатся разминаться на лыжах с лыжными			

				лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	направленност и	палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий.	представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
61	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	21-н	Изучение специальных упражнений на лыжах в разминке; Учить технике торможения «плугом»; Учить технике торможения упором после скорости; Совершенствовать технику группировки и падения на бок после с места и после скорости.	Урок общеметодологической направленности	Организуют специальные упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику торможения «плугом» на спуске; -выполняют технику ступающего и скользящего шага по дистанции 500 м;	индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий.	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и
62	Техника прохождения небольших трамплинов	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижной игры «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон различными способами; тормозить и поворачивать «упором»; играть в подвижные игры: «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий.	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и
63	Преодоление небольших трамплинов	1		Выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники спуска с преодолением небольших трамплинов; совершенствование техники торможения и поворотов «упором»;	Урок общеметодологической направленности	Начаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона, преодолевая	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

				повторение правил п/игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з		небольшие трамплины; подниматься на склон; тормозить и поворачивать «упором», играть в п/игру «Затормози в квадрате»	открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их	излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий
64	Подъемы на склон и спуски со склона	1	22-н	Выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон различными способами; играть в подвижные игры		
65	Подъемы на склон и спуски со склона	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	Урок рефлексии	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон различными способами; играть в подвижные игры		
66	СПОСОБЫ ФД: «ПРОВЕДЕНИЕ ВЕСЕЛЫХ СТАРТОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ».	1		Построение обучающихся на специальную разминку; выбор и проведение обучающимися разминки; организация команд на веселые старты; выполнение лыжных ходов и торможения в игровой и соревновательной форме; подведение итогов проведения веселых стартов: оценка выполнения и подсчет очков; объявление итогов веселых	Урок рефлексии	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на лыжах; правильно координировать свои		

				стартов.		действия; подводить итоги контрольного урока	безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
67	Прохождение дистанции 2 км	1	23-н	Выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; прохождение дистанции 1 и 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции; применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет;	Урок общеметодологической направленности	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах; преодолевать дистанцию на лыжах 1 и 2 км; правильно подбирать лыжный ход; распределять силы по дистанции;		
68	Контрольный урок по теме: «Лыжная подготовка»	1		Выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: лыжные ходы, повороты, спуски, подъемы и торможения.	Урок развивающего контроля	Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах; технично выполнять все заданные упражнения лыжной подготовки		

Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 9 час.

69	Т.Б. на уроках спортивных игр – настольный теннис. Правила игры. Техника подачи с закручиванием справа и слева по диагонали	1		Сообщение инструктажа безопасности на уроках спортивных игр (пинг-понг); Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение стойки и перемещения игрока у стола; имитация движений подачи с закручиванием; выполнение подачи в стол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия,
70	Доклад о технике игры топ-спин Техника нападающего удара в игре.	1	24-н	Выступление с докладом Комплекс ОРУ в специальной разминке; подводящие упражнения освоения техники нап/удара: стойка игрока – имитация движений ракетки нападения; высокая подача мяча – удар по шарик у сетки; п/игра	Урок общеметодологической направленности	Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.		
71	Техника нападающего удара и прием игры.	1		Комплекс ОРУ в специальной разминке; подводящие упражнения освоения техники нап/удара: стойка игрока – имитация движений ракетки нападения; высокая подача мяча – удар по шарик у сетки; п/игра	Урок общеметодологической направленности			
72	ОФП игрока в игре	1		Комплекс ОРУ в специальной разминке; подводящие упражнения освоения техники	Урок общеметодологической направленности			

	пинг-понг			нап/удара: стойка игрока – имитация движений ракетки нападения; высокая подача мяча – удар по шару в зону через сетку; п/игра	ической направленности		знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	
73	Техника подачи накатом. Нападающий удар в игре на счет	1	25-н	подводящие упражнения освоения техники нап/удара: стойка игрока – имитация движений ракетки нападения; высокая подача мяча – удар по шару в зону через сетку; техника подачи накатом	Урок общепедогогической направленности				
74	Техника подачи и игры «подрезкой». ОФП игрока	1		Круговая разминка; имитация движений подачи и приемы игры «подрезкой»; упражнения на мышцы живота, спины; игра пинг-понг по правилам	Урок общепедогогической направленности				
75	Техника игры «подрезкой» после нападающего удара	1		Круговая разминка; имитация движений подачи и приемы игры «подрезкой»; упражнения на мышцы живота, спины; игра пинг-понг по правилам	Урок общепедогогической направленности				
76	Техника подачи «Маятник». Игра-подача.	1	26-н	Комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; приемы игры: удар, подачи, защита в игре;	Урок общепедогогической направленности				
77	Техника подачи «Маятник». Игра-подача.	1		Комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; приемы игры: удар, подачи, защита в игре;	Урок развивающего контроля				

Плавание - 4 час.

78	Инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием. Ходьба и равновесие в воде. Подгребание.	1		Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде. Построение перед бассейном, вход в воду, построение у бортика, передвижение по дну бассейна, выход из воды. Игра с мячом.	Урок открытия нового знания	Знают и выполняют инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием; Демонстрируют комплекс упражнений равновесия на суше; выполняют технику подгребания.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение,	
79	Зарядка «пловца»	1	27-н	Комплекс упражнений на суше.	Урок общепедогогической направленности	Организовывают проведение утренней зарядки			

	Техника дыхания в воде. Всплытие в группировке. Скольжение в воде на спине, на груди.			<i>Техника дыхания в воде:</i> ребенок принимает такое положение, чтобы его подбородок касался поверхности воды. Затем он должен сильно подуть в сторону игрушки, стараясь привести ее в движение;	ической направленности	зарядки «пловца»; Выполняют технику дыхания - выдох в воду; Выполняют технику всплытия в группировке; Выполняют технику скольжения в воде на спине, на груди.	нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
80	Скольжение на груди Игра «Кто дальше проскользит»	1		<i>Скольжение на груди:</i> Упражнение выполняется с задержкой дыхания после полного вдоха. Лежать на груди в воде в этом положении нужно не менее 10 сек, причем после каждой попытки желательнее попрыгать с выдохами в воду.	Урок общепедогогической направленности	Выполняют технику скольжения на груди; Организуют подвижную игру и участие в игре «Кто дальше проскользит»			
81	Скольжение на груди и спине с работой ног.	1		<i>Отталкивание и скольжение:</i> Ученик, стоя на одной ноге, наклоняется вперед, опустив голову, плечи и руки в воду. Другой ногой, согнутой в колене, он отталкивается от ноги взрослого. Перед отталкиванием руки вытянуты вперед, голова опущена в воду. Оттолкнувшись, ученик вытягивается в струнку и скользит с задержкой дыхания после вдоха.	Урок общепедогогической направленности	Выполняет технику вдоха и выдоха в воду; Выполняет технику отталкивания одной ногой от опоры и скольжения в воде, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду; Выполняет технику плавания с активной работой ног			

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные материалы
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
7 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ									
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 9 час.									
82	Т.Б. на уроках сп/игр – баскетбол. Из истории баскетбола. Индивидуальные упражнения разминки с б/мячом.	1	28-н	Прохождение ΔΔ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.	Умеют 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; Владеют основами самоконтроля, в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,	
83	Техника ведения мяча, ловля и передача от груди 2-мя руками с изменением направления и скорости движения	1		Построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; п/и: «10ть передач»	Урок общеметодологической направленности	Умеют оказывать первую мед. помощь во время занятий спортом. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание,			
84	Техника передачи 2-мя руками от груди с отскоком от пола и сменой мест в направлении передачи; ловля мяча в прыжке. П/и: «Подвижная цель»	1		Построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол	Урок развивающего контроля				
85	Техника броска мяча 1-ой рукой от плеча после ведения, ловля с остановкой прыжком. Учеб игра: «Школьный б/ол»	1	29-н	Техника игры: ловля на месте – ведение одним ударом с последующим выполнением броска 1 рукой от плеча (головы), ловля на месте – бросок в корзину 1 рукой от головы. П/и: «Борьба за мяч» сочетание приемов: ловли, передачи 1-2 руками, ведение, броски по кольцу от плеча и головы 1 рукой; п/игра	Урок общеметодологической направленности				
86	Техника приемов игры	1		Построение; приветствие; комплекс	Урок				

	в б/ол: ведение мяча, передачи одной рукой			упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра	общеметодологической направленности	выбивание мяча; Демонстрируют технику передачи высокого мяча и ловлю мяча в прыжке в сочетании с броском мяча в кольцо. Демонстрируют тактические приемы игры: «персональная опека», быстрый прорыв, техники передачи мяча одной рукой от плеча высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций. Владение основами самоконтроля, в самооценке. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
87	Техника передачи мяча от плеча и от груди 1 рукой, ведение мяча с изменением направления и скорости. Штраф. броски по кольцу	1		Техника игры: ловля на месте – ведение одним ударом с последующим выполнением броска 1 рукой от плеча (головы), ловля на месте – бросок в корзину 1 рукой от головы. П/и: «Борьба за мяч» сочетание приемов: ловли, передачи 1-2 руками, ведение, броски по кольцу от плеча и головы 1 рукой; п/игра	Урок рефлексии			
88	Техника приемов игры в б/ол	1	30-н	Построение; Приветствие с классом; упражнения разминки на двигательных качеств; Приемы игры в б/ол: передачи, ведение; броски в цель	Урок общеметодологической направленности			
89	Технико – тактические приемы игры в б/ол	1		Построение; приветствие с классом; упражнения разминки физических качеств; отработка техники и тактики приемов игры: взаимодействие игроков в нападении и защите 2 : 1; 2:2. Длинные передачи, ускорения по площадке в различном направлении; броски по кольцу по малой «звездочке» 2ч	Урок рефлексии			
90	Технико – тактические приемы игры в б/ол. Игра по правилам б/ла	1		Построение; приветствие с классом; упражнения разминки физических качеств; отработка техники и тактики приемов игры: взаимодействие игроков в нападении и защите 2 : 1; 2:2. Длинные передачи, ускорения по площадке в различном направлении; броски по кольцу по малой «звездочке» Игра в баскетбол.	Урок развивающего контроля			

Способы физической культуры – 1 ч.

Легкая атлетика – 14 час.

91	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	1	31-н	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м			Выполнение беговой разминки; тестирование бега на 30 м и 3×10 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; определения правил развития скоростных качеств; проведение беговых эстафет в группах; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Урок развивающего контроля			
93	Прыжок в длину в длину «согнув ноги». Бег в парах на 60м	1		Построение; разминка; техника бега с касанием линии и изменением направления движения; бег на короткую дистанцию 30 м; правила финиширования; игра в футбол	Урок развивающего контроля			
94	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Разминка предстоящей деятельности; техника бега по дистанции; равномерный бег до 1 500 м.	Урок рефлексии			
95	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.	1	32-н	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; тестирование прыжка с места; оценка уровня развития своих скоростно – силовых способностей; равномерный бег до 10-15 минут в медленном темпе на укрепление дыхательной системы;	Урок развивающего контроля			
96	Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10-15 мин.	Урок развивающего контроля			

				Игра в футбол.		дистанции.	действий в рамках	и достигать в
97	Тестирование бега на 300 м	1		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки со скакалкой; тестирование бега на 300 м; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы»	Урок развивающего контроля	Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.	предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей 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;
98	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки в движении; коллективное проведение эстафеты и скоростно – силовой подготовки; проведение спортивной игры «Футбол»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.	Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	
99	Техника равномерного бега на 1 500 м.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на гибкость; повторение техники старта и разгона; совершенствование техники равномерного бега по дистанции; проведение игры «Футбол»	Урок общеметодологической направленности		Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	
100	СПОСОБЫ ФД: «ЗНАЧЕНИЕ Л/АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА». ПРОВЕДЕНИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТЬ И СИЛУ.	1	34-н	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Проведение ΔΔ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности		Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	
101	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подтягивание	1		Последовательное обучение прыжка в длину с 7 – 9 шаг с разбега: совершенствуют технику отталкивания: прыжки в шаге; с высоким подниманием колена; разбег с точным попаданием на линию старта; прыжки с подтягивание м колен к груди; подбор постановки ноги на линию с 3-4 5-6 7-9 шагов разбега; силовая подготовка: подтягивание	Урок общеметодологической направленности			
102	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		Последовательное обучение прыжка в длину с 7 – 9 шаг с разбега: совершенствуют технику отталкивания: прыжки в шаге; с высоким подниманием колена; разбег с точным попаданием на линию старта; прыжки с подтягивание м колен к груди; подбор	Урок общеметодологической направленности			

				постановки ноги на линию с 3-4 5-6 7-9 шагов разбега; тест тестирование прыжков через скакалку за 1 минуту					
103	Техника овладения прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	35-н	Этапы выполнения: определение толчковой ноги; перепрыгивание с разбега через легкодоступное препятствие с маховой ноги; с 3-4 шагов ходьбы попасть толчковой ногой на метку и оттолкнуться вверх (постепенно увеличивая шаги (3-5; 7-9)); стоя боком к планке (уровень колена) маховая нога сзади на носке, махом одной и толчком опорной ноги перепрыгнуть через планку способом «перешагивание»; установить индивидуальный угол разбега и его длину; соверш-е техники прыжка путем повторений.	Урок общеметодологической направленности				Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.
104	Овладение техникой прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1		Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия; коллективное проведение игры «Футбол»	Урок рефлексии				
105	Эстафеты с элементами спортивных игр	1		Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение беговой разминки; коллективное проведение эстафет с элементами спортивных игр; проверка умения подводить итоги соревнования.	Урок рефлексии				