




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №32 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

<p>Утверждаю:  Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьева С.А. Приказ № <u>254</u> от « <u>18</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Согласовано:  Зам. Директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. « <u>18</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Рассмотрено на МО учителей второй ступени обучения ГБОУ ООШ №32 Протокол № <u>1</u> от « <u>18</u> » <u>08</u> 2016 г. Руководитель МО:  Е.Н. Фарафонова</p>
--	---	--

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(наименование учебного предметного курса)

II ступень / 7 класс

(ступень образования/класс)

2016-2017 учебный год

(срок реализации программы)

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 32, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программу составила А.П. Забродин

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Сызрань 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре **в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, **специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на

развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

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

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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

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

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

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

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются

содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

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

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

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

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

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче

знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

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

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений

товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14—16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

Общая характеристика учебного курса.

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

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

Понятийная база и содержания курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения общеобразовательной программы основного общего образования, приставленной Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 5 классе – 75 ч., в 6 классе -75 ч., в 7 классе 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения 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 об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять 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 долгую 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.

Метапредметные 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, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведения банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятием физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядке, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

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

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний, упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2010.

Виленский М. Я., Туревский И.М., Тарачкова Т.Ю. «Физическая культура», учебник для обучающихся 5-7 классы, М., Просвещение, 2012г.

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ урока Дата	Тема урока. Тип урока	Характеристика видов деятельности	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые личностные результаты	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			Д/з
					Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика 15ч.								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Теория и практика: спринтерский бег.	Знание правила ТБ. Комплекс ОРУ. Разминка в движении. Бег на короткие дистанции.	- правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Повторить правила техники безопасности
2.	Теория и практика: высокий старт, встречная эстафета.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.	правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (30 м).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Правила соревнований по бегу.
3.	Теория и практика: высокий старт и стартовый разгон, бег 30 м.	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (30 м).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Спец. беговые упражнения.

					условий			
4.	Теория и практика: стартовый разгон, финиширование.	Скоростной бег на короткие дистанции.	-пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.	Составить комплекс с ОРУ.
5.	Теория и практика: бег 60 м, подтягивания.	Скоростной бег на короткие дистанции. Тестирование подтягивания из виса и виса лёжа	-пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.	Составить комплекс с ОРУ.
6.	Теория и практика: челночный бег 3*10 м.	Разминка в движении. Бег на длинные и короткие дистанции.	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Подобрать прыжковые упражнения.
7.	Теория и практика: бег 60 м, эстафеты, прыжки в длину.	Скоростной бег на короткие дистанции. Эстафеты. Повторение техники прыжка с места.	- правильно выполнять технику прыжка с места (толчок, приземление). Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Составить комплекс с ОРУ.
8.	Теория и практика: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений.	- правильно выполнять движения при прыжке; - прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Метание мяча.
9.	Теория и практика: метание мяча,	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча. Подвижная	- правильно выполнять движения при метании	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка	Умение с помощью вопросов получать необходимые	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	Составить комплекс с ОРУ.

	прыжки в длину.	игра.	различными способами; - метать малый мяч в цель		процесса и результатов деятельности.	сведения от партнера по деятельности.	осознание качества и уровня усвоения.	
10.	Теория и практика: прыжок в длину с места, метание мяча.	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча. Тестирование прыжка в длину с места.	- правильно выполнять движения при метании различными способами; - метать малый мяч в цель	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.
11.	Теория и практика: прыжки в длину, наклон вперед с прямыми ногами.	Разминка на месте. Тестирование наклона вперед с прямыми ногами. Выполнение прыжковых упраж.	- правильно выполнять движения при прыжке; - прыгать в длину с места и с разбега	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
12.	Теория и практика: прыжки в длину на результат.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений.	- правильно выполнять движения при прыжке; - прыгать в длину с места и с разбега	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Прыжки через скакалку.
13.	Теория и практика: метание мяча, бег.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений.	- правильно выполнять движения при прыжке; - прыгать в длину с места и с разбега	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
14.	Теория и практика: метание мяча, шестиминутный бег.	Разминка в движении. Тестирование шестиминутного бег. Метание малого мяча. Подвижная игра.	- правильно выполнять движения при метании различными способами; - метать малый мяч	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.

			в цель					
15.	Теория и практика: метание мяча на результат. Бег.	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча. Подвижная игра.	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый мяч в цель	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.
Кроссовая подготовка 9ч.								
16-17	Теория и практика: бег по пересеченной местности.	Разминка в движении. Бег на длинные и короткие дистанции. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; - чередовать бег и ходьбу.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Бег в равномерном темпе.
18-19	Теория и практика: преодоление горизонтальных препятствий. Игра.	ОРУ Беговая разминка. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; - чередовать бег и ходьбу.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Бег в равномерном темпе.
20.	Теория и практика: бег по пересеченной местности, эстафеты.	Разминка в движении. Бег на длинные дистанции. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; - чередовать бег и ходьбу	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Бег в равномерном темпе.
21-22	Теория и практика: преодоление вертикальных препятствий. Игра.	ОРУ Беговая разминка. Бег на длинные дистанции. Игра в футбол.	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Бег в равномерном темпе.
23.	Теория и практика: бег до 15 минут, эстафеты.	Разминка в движении. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; - чередовать бег и ходьбу	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению	Бег в равномерном темпе.

					деятельности.	деятельности.	препятствий.	
24.	Теория и практика: бег 2000 м, игра в футбол.	ОРУ Беговая разминка. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; - чередовать бег и ходьбу.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Бег в равномерном темпе.
Гимнастика 12 ч.								
25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Теория и практика: висы, элементы строя.	Знание правил по ТБ. Определять и кратко характеризовать: цели и задачи закаливания. ОРУ на месте.	- правильно работать с гимнастическими снарядами и инвентарем, выполнять комплекс ОРУ	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Повторить правила техники безопасности
26-27.	Теория и практика: акробатические упражнения, висы.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения на турнике. ОФП	- выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа; фиксировать руки в согнутом положении на турнике.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Упражнения на развитие пресса.
28.	Теория и практика: кувырок вперед, назад, висы.	ОРУ на месте. Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад.	- правильно группироваться при выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
29.	Теория и практика: кувырок вперед в стойку на лопатках, висы.	ОРУ на месте. Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат.	- правильно группироваться при выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Упражнения на развитие пресса.
30.	Теория и практика: кувырок назад в полушпагат,	Освоить строевые упражнения и строевые приемы. ОРУ на месте.	- различать понятия строевые приемы и строевые упражнения, выполнять комплекс	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мо-тивационного	Прыжки через скакалку.

	висы.	Выполнение акробатических упражне-ний.	ОРУ.		результатов деятельности.	он знает и видит, а что нет	конфликта и к преодолению препятствий.	
31.	Теория и практика: акробатическое соединение.	ОРУ в дви-жении. Сос-тавляют акро-батические комбинации из числа разучиваемых упражнений.	- выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа; фиксировать руки в согнутом положении на турнике.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Упражне-ния на развитие гибкости .
32.	Теория и практика: акробатические комбинации.	ОРУ в движении. Составляют акробатические комбинации. Упражнения на турнике.	- выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа; фиксировать руки в согнутом положении на турнике.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Сгибани-е и разгибан-ие рук в упоре.
33.	Теория и практика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	ОРУ на месте. Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад.	- правильно группироваться при выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Состави-ть комплек-с ОРУ.
34-35.	Теория и практика: акробатические комбинации, элемент строя.	Освоить строевые упражнения на месте, перемещение строем (интервал, дистанция). Подвижные игры.	-выполнять строевые приемы на месте и в движении.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Состави-ть комплек-с ОРУ.
36.	Теория и практика: элемент строя, висы.	Освоить строевые упражнения на месте, перемещение строем (интервал, дистанция). Подвижные игры.	-выполнять строевые приемы на месте и в движении.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Упражне-ния на развитие пресса.

Баскетбол 18 ч.

37.	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: ловля и передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Повторить правила техники безопасности.
38.	Теория и практика: ловля и передача мяча двумя руками от груди в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в движении.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Повторить правила игры в баскетбол.
39.	Теория и практика: ведение мяча с изменением направлений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини - баскетбол	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
40.	Теория и практика: ведение мяча с изменением скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Умение слушать собеседника	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Составить комплекс с ОРУ.
41.	Теория и практика: ловля и передача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние, броски	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной	Умение слушать собеседника	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае	Правила игры в баскетбол.

	в движении с пассивным сопротивлением защитника.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	в процессе подвижных игр.	усилиями, трудолюбием, старанием.	цели		расхождения эталона, реального действия и его продукта.	
42.	Теория и практика: бросок в кольцо одной и двумя руками с места.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Правила игры в баскетбол.
43.	Теория и практика: бросок в движении после ловля мяча.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение слушать собеседника	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Прыжки через скакалку.
44-45	Теория и практика: ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение слушать собеседника	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Составить комплекс с ОРУ.
46.	Теория и практика: вырывание и выбивание мяча на месте.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини- баскетбол	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Упраж. на развитие пресса.
47.	Теория и практика: повороты с	Взаимодействую т со сверстниками в процессе	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	Прыжки через скакалку.

	мячом после остановки.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	бегом; играть в мини- баскетбол	усилиями, трудолюбием, старанием.	зависимости от конкретных условий		осознание качества и уровня усвоения.	
48.	Теория и практика: выбивание мяча при ведении.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Состави ть комплек с ОРУ.
49.	Теория и практика: броски в кольцо с места и после ведения.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Состави ть комплек с ОРУ.
50.	Теория и практика: перехват мяча. Мини-баскетбол.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Подтяги вание на переклад ине.
51.	Теория и практика: броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Мини-баскетбол.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Прыжки через скакалку.
52-53	Теория и практика: индивидуальные	Взаимодействую т со сверстниками в процессе	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в	Упраж. на развитие пресса.

	действия в защите. Мини-баскетбол.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		усилиями, трудолюбием, старанием.	процесса и результатов деятельности.	предмет-ного содержания и условий осуществляемых действий.	ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	
54.	Теория и практика: сочетание приёмов передвижений и остановок.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Прыжки через скакалку.

Волейбол 27 ч.

55.	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: передача мяча парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	- разучивание комплекса упражнений в равновесии. - развитие координации движений в пространстве; развитие гибкости, ловкости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержания и условий осуществляемых действий.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	Повторить правила техники безопасности.
56.	Теория и практика: приём мяча снизу двумя руками в парах.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.
57.	Теория и практика: передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Составить комплекс ОРУ.
58.	Теория и	Взаимодействую т со свер-	-играть в волейбол по упрощенным	Способность адекватно судить о причинах своего	Рефлексия способов и	Взаимоконтроль и взаимопомощь по	Оценка выделение и осознание учащимися того,	Составить

	практика: нижняя прямая подача мяча.	стниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	правилам; выполнять правильно технические действия.	успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	ходу выполнения задания	что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	комплекс ОРУ.
59.	Теория и практика: передача мяча в парах в одной зоне и через зону, над собой.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Прыжки через скакалку.
60.	Теория и практика: приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя подача мяча.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Составить комплекс ОРУ.
61.	Теория и практика: передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Упражнения на развитие пресса.
62.	Теория и практика: приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нападающий удар.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Прыжки через скакалку.
63.	Теория и	Взаимодействую т со свер-	-играть в волейбол по упрощенным	Сформированность познавательных мотивов	Самостоятельное выделение и	Взаимоконтроль и взаимопомощь по	Планирование определение последовательности	Составить

	практика: нижняя прямая подача мяча, нападающий удар.	стниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	правилам; выполнять правильно технические действия	– интерес к новому	формулирование познавательной цели	ходу выполнения задания	промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	комплекс ОРУ.
64.	Теория и практика: приём мяча снизу двумя руками после подачи, нижняя подача мяча.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Упражнение на развитие пресса.
65.	Теория и практика: нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Прыжки через скакалку.
66-67	Теория и практика: нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
68-69	Теория и практика: передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Составить комплекс с ОРУ.
70-71.	Теория и	Взаимодействую т со	-играть в волейбол по упрощенным	Способность адекватно судить о причинах своего	Рефлексия способов и	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того,	Составить

	практика: нападающий удар, нижняя подача в заданную зону.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	правилам; выполнять правильно технические действия	успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.		что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	комплекс ОРУ.
72.	Теория и практика: нижняя подача мяча в заданную зону. Учебная игра.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Упражнение на развитие пресса.
73-74.	Теория и практика: комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.
75.	Теория и практика: позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Составить комплекс ОРУ.
76-77.	Теория и практика: комбинации из основных элементов. Учебная игра	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Составить комплекс ОРУ.
78.	Теория и	Взаимодействую т со	-играть в волейбол по упрощенным	-играть в волейбол по упрощенным правилам;	Выбор наиболее эффективных	Рефлексия своих действий как	Оценка выделение и осознание учащимися того,	Прыжки через

	практика: передача мяча сверху двумя руками в тройках через сетку. Учебная игра.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	правилам; выполнять пра- вильно технические действия.	выполнять правильно технические действия.	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	скакалку.
79-80.	Теория и практика: тактические действия в волейболе. Учебная игра.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Состави ть комплек с ОРУ.
81.	Теория и практика: учебная игра в волейбол.	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отобра-жение предмет-ного содержа-ния и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Состави ть комплек с ОРУ.

Кроссовая подготовка 9ч.

82.	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: группой высокий старт, смешанное передвижение до 3 км.	Бег на длинные дистанции. Тестирование бега с высокого старта.	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Планирование опреде-ление последователь-ности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.	Повтори ть технику безопасн ости.
83.	Теория и практика: бег по пересечён-ной местности, бег в гору.	Разминка в движении Бег на длинные дистанции. Игра в футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить поня-тные для парт-нера высказы-вания, учиты-вающие, что он знает и видит, а что нет.	Волевая саморегуляция как способность к моби-лизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в си-туации мотивационного конфликта и к преодо-лению препятствий.	Состави ть комплек с ОРУ.
84.	Теория и практика:	Разминка в движении Бег на	- бегать в равномерном темпе	Сформированность познавательных мотивов	Выбор наиболее эффективных	Способность строить понятные	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации	Спец. беговые

	контрольный бег 1000 м и 500 м.	длинные дистанции.	10 мин; чередовать бег и ходьбу	– интерес к новому	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	упражнения
85-86.	Теория и практика: бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий.	Бег на длинные дистанции. Игра в футбол.	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.	Беговые упражнения.
87.	Теория и практика: равномерный бег по пересечённой местности, эстафеты.	Разминка в движении. Выполнение беговых упражнений.	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Составить комплекс с ОРУ.
88-89	Теория и практика: равномерный бег по пересечённой местности.	Разминка в движении. Выполнение беговых упражнений. Спортивные игры.	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	Прыжки через скакалку.
90.	Теория и практика: бег 2000 м. Спортивные игры.	Разминка в движении. Выполнение беговых упражнений. Спортивные игры.	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Беговые упражнения.
Легкая атлетика 12ч.								
91.	Теория и практика: спринтерский бег. Бег в равномерном темпе 10-15 мин.	ОРУ. Беговая разминка. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра футбол.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Спец. беговые упражнения.
92.	Теория и практика: высокий старт и	Бег на корот-кие дистан-ции. Тестиро-вание бега на 30 м с	-правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/успеха в учении, связывая успех с	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	Беговые упражнения.

	стартовый разгон, бег 30 м. Эстафета.	высокого старта. Линейная эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	усилиями, трудолюбием, старанием.	зависимости от конкретных условий.		осознание качества и уровня усвоения.	
93.	Теория и практика: стартовый разгон, финиширование. Техника длительного бега.	Разминка в движении. Выполнение прыжковых упражнений. Спортивные игры.	- правильно выполнять технику скоростного бега (старт, разгон, финиширование).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	Прыжки через скакалку.
94.	Теория и практика: бег 60 м, подтягивания из вися и виса лёжа.	Разминка в движении. Выполнение беговых упражнений. Тестирование подтягивания из вися и виса лёжа.	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Спец. беговые упражнения.
95.	Теория и практика: челночный бег 3*10 м.	Разминка в движении. Бег на длинные и короткие дистанции.	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Беговые упражнения
96	Теория и практика: бег 60 м, прыжки в длину. Эстафеты.	Разминка в движении. Выполнение беговых упражнений.	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Спец. беговые упражнения.
97.	Теория и практика: наклон вперед с прямыми ногами, прыжки	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений. Спортивная игра	- правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Беговые упражнения.

	в длину разбега.	Футбол.			условий.			
98.	Теория и практика: прыжок в длину с места, метание мяча.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений. Спортивная игра Футбол.	- правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Беговые упражнения.
99.	Теория и практика: метание мяча на результат.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений. Спортивная игра Футбол.	- правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Беговые упражнения.
100.	Теория и практика: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат.	Разминка на месте. Выполнение прыжковых упражнений. Спортивная игра Футбол.	- правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Прыжки через скакалку.
101.	Теория и практика: шестиминутный бег.	Разминка с малыми мячами Метание мяча.	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.	Беговые упражнения.
102.	Теория и практика: спортивные игры. Подведение итогов.	ОРУ в движении. Беговые упражнения.	- бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Прыжки через скакалку.