

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36» П. НОВЫЙ УОЯН

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

На заседании кафедры

Заместитель директора

приказ №

по УВР

от «31» августа 2018 г.

Зав. кафедрой:

Леденёва Е.В. /_____/

Директор

_____/_____/

От «30» августа 2018г.

Любомирская О.В. /_____/

Протокол № _____

От «30» августа 2018 г .

Рабочая программа

по Физической культуре

7 класс

102 часа

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897, учебного плана МБОУ «СОШ № 36» п. Новый Уоян, примерной программы разработанной на основе программы В.И. Лях 5-9 классы Москва, Просвещение 2012, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях. и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

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

Ориентируясь на решение *задач* образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью

учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану школы основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5-9 классах отводится 102 ч., из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». На основании постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172; третий час в МБОУ "СОШ № 36" отведен на подготовку и сдачу испытаний норм ВФСК ГТО

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и

построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание учебного предмета 7 класс (102 часа)

№ п\п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	24 ч.
2	Настольный теннис	12 ч.
3	Лыжная подготовка	17 ч.
4	Баскетбол	24 ч.
5	Волейбол	25 ч.
	Итого	102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета

времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 5. **Спортивные игры (баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. **Спортивные игры (волейбол)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тема 7. **Настольный теннис**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Навыки профессионально обращаться с ракеткой, пользоваться несколькими хватками; игра с партнером через сетку с использованием всех изученных приемов. Игра по упрощенным правилам.

На основании Приказ № 1646/1 от 26.08.2013 года МО и НРБ о формировании учебных планов общеобразовательных учреждений РБ на 2014-2015 уч.год.

Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня, очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов для старших классов применительно к нашему округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала бурят, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации

получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания.

Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Из народной системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и методики физического воспитания.

Изучение программы «Национальные виды спорта. Северное многоборье» направлено на достижение следующих целей:

знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;

изучение традиций и обычаев бурят и эвенков;

изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье;

освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);

повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;

применение правил соревнований по НВС северного многоборья;

использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях.

Задачи

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.

2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (бурят и эвенков) через занятия северным многоборьем.

3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта.

Содержание тем учебного процесса

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности бурят. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений.

К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности

занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа курса V-IX классов (10 часов)

1. Теоретические сведения.

1. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции бурят и эвенков.
2. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
3. Правила соревнований по НВС северного многоборья.
2. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.

Тройной национальный прыжок

Прыжки через нарты

Метание маута.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются преимущественно для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

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

оценка «5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает

учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Планируемые результаты

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

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50

Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

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

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

	Спортивные игры			
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2		

2	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8		
3	Мячи баскетбольные	15		
5	Стойки волейбольные универсальные	2		
6	Сетка волейбольная	2		
7	Мячи волейбольные	15		
8	Мячи футбольные	10		
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)			
1	Легкоатлетическая дорожка	1		
2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1		
3	Площадка игровая баскетбольная	1		
4	Площадка игровая волейбольная	2		
5	Полоса препятствий	1		

Список учебно-методической литературы:

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П. Матвеев – М.: Просвещение. 2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010
Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П
Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя

2014

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности		Дата	Дата
				Личностные УУД	Метапредметные УУД		
Лёгкая атлетика – 12 часов							
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>		
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона.</p>		

					<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Тройной национальный прыжок	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
5	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических		

			скоростных качеств.	прыжков.	упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Метание маута	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых		

					и метательных упражнениях.		
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
10	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега.</p>		

				длинные дистанции.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
11	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
12	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		

Спортивные игры: Волейбол - 12 часов

13	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.</p>		
14	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>		
15	Передача мяча двумя руками сверху. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику</p>		

				процессе освоения.	перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
16	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд .Прыжки через нарты.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
17	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
18	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять		

					типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
19	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять инициативу.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
20	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
21	<p>Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Подготовка к сдаче норм ГТО</p>	1	<p>Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
22	<p>Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.</p>	1	<p>Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p>		

					<i>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</i>		
23	Игра в мини-волейбол. Тройной национальный прыжок	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.	<i>Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.</i> <i>Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.</i> <i>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</i>		
24	Подвижная игра " Два мяча". Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.</i> <i>Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.</i> <i>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</i>		
Баскетбол 24 часа							
25	Инструктаж по технике безопасности на	1	Сочетание приемов	Описывать технику	<i>Регулятивные УУД:</i>		

	уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.		передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	игровых приемов.	осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения		
26	Бросок двумя руками от головы в прыжке Прыжки через нарты.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
27	Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.		

					<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
28	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
29	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
30	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.		

			баскетбола.		<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
31	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
32	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
33	<p>Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка к сдаче норм ГТО</p>	1	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.</p>	<p>Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
34	<p>Игра в мини-баскетбол. Тройной национальный прыжок</p>	1	<p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать</p>		

			соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
35	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
36	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.		

			игра. Правила баскетбола.		<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
37	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
38	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		

39	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
40	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
41	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя</p>		

			рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.		типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
42	Взаимодействие трех игроков в нападении. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
43	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.		

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
44	<p>Взаимодействие трех игроков в нападении.</p>	1	<p>Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
45	<p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подготовка к сдаче норм ГТО</p>	1	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в</p>		

					учебном процессе.		
46	Нападение быстрым прорывом.	1	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
47	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
48	Подготовка к сдаче норм ГТО		Корректировка техники выполнения упражнений	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов,		

					<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе</p>		
Волейбол 10 часов							
49	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.</p>		
50	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику</p>		

				освоения	перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
51	Передача мяча двумя руками сверху. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
52	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боксом, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
53	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Прыжки через нарты.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.		

					<i>Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.</i>		
54	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
55	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять инициативу.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
56	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя	1	Перемещения в стойке.	Описывать технику	<i>Познавательные УУД:</i>		

	прямая подача.		Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<p>умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
57	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	<p>Перемещение в стойке.</p> <p>Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p>	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		

58	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
Лыжная подготовка – 17 часов							
59	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. <i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
60	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1	Значение лыжной подготовки. История		<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной		

			лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.		подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
61	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
62	Попеременный двухшажный ход. Катание с	1	Попеременный	Осваивать технику	<i>Познавательные УУД:</i>		

	горок.		двухшажный ход. Катание с горок.	передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>		
63	Одновременный и бесшажный ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>		
64	Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их</p>		

			Эстафеты.	ошибки.	самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
65	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
66	Катание с горок.	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику спуска с горы. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие		

					со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
67	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>		
68	Прохождение дистанции 1 км.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>		
69	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных</p>		

			«полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	устраняя типичные ошибки.	ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
70	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
71	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
72	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Одновременный бесшажный ход. Подъём	Совершенствовать технику передвижения на лыжах	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику		

			«полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
73	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
74	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i>		

			Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.		выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
75	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
Волейбол 3 часа							
76	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		

77	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прыжки через нарты.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
78	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Настольный теннис 12 часов							
79	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка	1	Введение в мир настольного тенниса.	Знать:	Умение самостоятельно		

	игрока. Подготовка к сдаче норм ГТО		Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	- технику безопасности на занятиях настольного тенниса. - историю развития настольного тенниса в России. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Уметь: - принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения		
80	Удары. Тройной национальный прыжок.	1	Удары по мячу	Уметь выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,			
81	Удары	1	Удар толчком				
82	Подрезка. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Подрезка справа	Уметь: - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.			
83	Подрезка	1	Подрезка слева				
84	Удары	1	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь: - правильно выполнять удары справа и слева			
85	Удары. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.				
86	Удары	1	Удар « накат» справа и	Уметь:			

			слева на столе.	- правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	содержанием. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.		
87	Игра	1	Свободная игра на столе	Уметь: - свободно играть на столе.			
88	Игра на счет. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Игра на счет из одной, трех партий.	Уметь: - играть на счет.			
89	Тактика игры	1	Тактика игры с разными противниками.	Уметь: - делать правильный выбор тактики игры с различными противниками			
90	Соревнования по настольному теннису	1	Основные тактические варианты игры. Соревнования по настольному теннису	Знать: - основные тактические варианты игры. - правила игры в настольный теннис. Уметь: - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры			
Легкая атлетика 12 часов							
91	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Тройной национальный прыжок	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.		

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>		
92	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		<p><i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
93	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
94	Бег на 60м. Метание мяча	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые	Описывать технику выполнения беговых	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные</p>		

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнений.	основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
95	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные</i>		

					УУД: взаимодействие со сверстниками.		
97	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
98	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p>		

					УУД: взаимодействие со сверстниками.		
100	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
101	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
102	Бег на 2000м. на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в</p>		

					беге. <i>Коммуникативные</i> УУД: взаимодействие со сверстниками.		
--	--	--	--	--	--	--	--