

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Исса, улица Береговая, 1
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: ysosh08@mail.ru

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла
Руководитель
ШМО В.И.И.
Протокол № 4 от 30.08.2024

Согласовано
Директор филиала
Новицкая С.И. С.И.
Дата 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ «Велижанская
СОШ» В.И.И.
Ваганова Н.В.
приказ № 20 от 30.08.2024



Рабочая программа
по физической культуре в 7 классе
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -
«СОШ с. Тюнево»
на 2024-2025 учебный год

Учитель физической культуры:
Весёлкин А.А.,
Первая квалификационная категория

Тюнево 2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2010 №1897
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Издательство «Просвещение» Москва, 2012г. В.И.Лях, А.А.Зданевич;
3. Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2024-2025 учебный год»;
4. Учебного плана филиала МАОУ «Велижанская СОШ» СОШ Тюнёво 2024 года
5. учебного календарного графика на 2024-2025 учебный год

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- * совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- * формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- * умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- * умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 2 часа в неделю, итого 70 часов за учебный год.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

- * Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты:

- * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- * характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- * обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- * общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- * обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- * организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- * планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- * анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- * видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- * оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- * управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- * технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- * изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- * представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- * измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- * бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- * организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- * характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- * объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- * подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- * нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- * выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- * выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- * выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Легкая атлетика

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег,

прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Гимнастика - Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки.

Лыжная подготовка - Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры - Технические и тактические действия в баскетболе, волейболе,

Основы знаний - Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Способы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по базовому виду спорта. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режима физической нагрузки.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	1.Описать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. 2.Взаимодействовать со сверстниками 3. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. (ЧСС) 4.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. 5. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений, метаний мяча, соблюдать правила безопасности.	29
2	Гимнастика	1. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы. 2.Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправить. 3. Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с	9

		индивидуальными особенностями и развития и функционального состояния.	
3	Лыжная подготовка	1. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. 2. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. 3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. 4. Обучение технике лыжных ходов.	16
4	Спортивные игры. Баскетбол	1. Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками осуществлять судейство игры. 2. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно. 3. Взаимодействовать со сверстниками процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. 4. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 5. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.	16

5	Основы знаний	1.Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. 3.Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. 5.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий .	В ходе уроков
7	Итого		70

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

В образовательном процессе используется Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2012 год. В соответствии с программой подбирается нужный инвентарь для каждого урока отдельной, исходя какой это раздел и в какой проводится урок (секундомер, мячи для метания, эстафетная палочка, скакалки, гантели, скамейки, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, гимнастические маты, высокая перекладина, гимнастический козёл, гимнастический мостик, волейбольные мячи).

Учебно-методический комплекс

Программа, автор	Класс	Учебник	Пособие для учителя	Пособие для учащихся
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2012 год.	5	Физическая культура 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2010 год.	Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич	

№ Ур.	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Форма контрол я	Планируемые результаты		
	план	факт				Личностные	Метапредметные УДД	Предметные
				Легкая атлетика. (1 четверть)				
1			Основы знаний.	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История развития.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Р: – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – использовать приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями К: – ставить вопросы, обращаться за помощью	Познакомить с требованиями безопасности. Изучить историю Олимпийских игр.
				Повторение строевых терминов. Строевые элементы на месте и	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательност	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной	Повторить строевые упражнения. Знать строевые

2			Строевые элементы на месте и в движении	в движении.		и и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	термины.
3-4			Метания малого мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Обучение техники метания мяча с места после позиции замаха. Метание мяча на результат.	текущей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Р: – формулировать и удерживать учебную задачу. П: – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь демонстрировать финальное усилие в метании.
6				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на	текущей	Развитие этических чувств, доброжелательности	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и	Уметь демонстрировать физические кондиции

			Спортивные игры	месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Учебная игра пионер бол. Обучение правилам игры.		и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности	слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: демонстрируют технику беговых упражнений	
7-8			Бег с низкого старта.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Обучение технике низкого старта. Выход со старта по команде «МАРШ». Финиширование. 60 метров на время.	Контроль норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Уметь демонстрировать физические кондиции и пробегать 60 с максимальной скоростью
				ОРУ. Комплекс утренней зарядки.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Р: – ставить новые задачи в сотрудничестве с	Уметь демонстрировать владение

9			Спортивные игры	Обучение правилам игры в футбол и пионер бол. Приветствие команд перед игрой и после игры.		эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	учителем. П: – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: – задавать вопросы, обращаться за помощью	мячом.
10-11			Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники приземления после отталкивания.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять прыжок	Уметь демонстрировать попадание на планку после разбега.
12			Спортивные игры.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения со скакалкой. Обучение игре в волейбол.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Уметь демонстрировать технику владения мячом.

						свои поступки на основе представлений о нормах.	сохранять заданную цель. П: бросать мяч	
13-14			Прыжки в длину с места	Комплекс утренней гимнастики. СУ на мышцы ног. Прыжки со скакалкой. Обучение технике прыжка с места-размахивание-отталкивание-приземление. Прыжки на результат.	контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: – задавать вопросы, обращаться за помощью;	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15			Спортивные игры	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение тактике игры в пионер бол.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: соблюдать правила игры	Уметь демонстрировать броски и ловлю мяча.

16-17			Кроссовая подготовка	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прохождение по трассе пешком. Бег 1000 метров.	Контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: применять прыжковые упражнения для развития качеств	Контрольный норматив Выявить сильнейших для участия в районных соревнованиях.
18			Спортивные игры	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Обучение игре в волейбол, футбол.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: соблюдать правила игры ,выполнять приветствие.	Уметь демонстрировать физические кондиции
			Общая физическая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	контрольный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	К: с достаточной полнотой и точностью	Демонстрировать технику силовой

19-20			кая подготовка	упражнения. Простейшие приемы самомассажа. Обучение техники отжиманий от скамейки (д), подтягиваний(м) на перекладине. Выполнение на результат. Развитие силы.		смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Р</i> : видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>П</i> уметь выполнять упражнения	гимнастики.
-------	--	--	----------------	---	--	--	--	-------------

21			Спортивные игры	ОРУ в движении. Футбол (м), волейбол(д),	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: контролировать и оценивать процесс игры; проявлять уважительное отношение к сопернику	Уметь демонстрировать физические кондиции и правила игры.
Спортивные игры. Баскетбол. (2 четверть)								
1			Основы знаний. Инструктаж по	Значение игры. Основные размеры площадки, колец. Требования к форме	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Р: –формулировать и удерживать учебную задачу. П: – контролировать,	Понимать значение игры для общего развития.

			ТБ на занятиях баскетболом	одежды. Терминология в баскетболе. Травматизм в игре и пути его снижения.		социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	оценивать процесс и результат деятельности. К: – задавать вопросы, обращаться за помощью; – формулировать собственное мнение и позицию	
2			Базовые элементы двигательных действий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Силовая гимнастика.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Формировать добросовестное отношение к разминке.
3			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Обучение элементам баскетбола в игре 2х2,3х3.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Уметь демонстрировать физические кондиции

						людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Соблюдать спортивную дисциплину	
4			Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте.	Разминка. Специальные упражнения с набивными мячами. Обучение перемещениям в стойке защитника, остановка после сигнала и разворот. Движение спиной вперёд. Техника ведения мяча на месте.	текущий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Р: – определять общую цель и пути ее достижения. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: – формулировать свои затруднения по технике выполнения упражнений	Уметь двигаться в с изменением направления.
5				Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка в 2 шага. Прыжки со	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Р: – определять общую цель и пути ее достижения; – предвосхищать результат. П: – выбирать	Разучивание остановки шагом и прыжком.

			Передач и и ловля мяча.	скакалкой. Деление на пары. Обучение видам передач на месте. Ловля мяча с отскоком и без. Передачи в движении в парах.		обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: – формулировать свои затруднения. Формировать общение со сверстниками	
6			Спортивные игры	Разминка. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Введение правил игры-АУТ, зона. Учебная игра 3х3.	текущий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Р: – различать способ и результат действия; – предвосхищать результаты. П: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; – разрешать конфликты на	Разучивание техники остановок и передач. Ведение мяча в движении.

							основе интересов всех участников	
7-8			Владение мячом шагом и бегом	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: выполнять ведение мяча в различных стойках	Закрепление техники ведение мяча
9			Спортивные игры	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Учебная игра-3х3	текущий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств.	К: слушать и слышать друг друга и учителя, Р: сотрудничать в совместном решении задач. П: выполнять игровую комбинацию	Соблюдать правила игры.
10-11			Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Учить броску мяча с места

				3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра		сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. П: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	
12			Спортивные игры	Стойка игрока; Развитие координационных способностей. Обучение технике броска одной рукой от плеча. Силовая гимнастика. Учебная игра.	текущий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей,	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила ТБ	Знать требования инструкций. Устный опрос
13			Штрафные броски	Стойка игрока; Развитие координационных способностей. Обучение технике броска одной рукой от плеча. Силовая гимнастика. Упражнения с набивными мячами в парах.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать	К: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Демонстрировать технику штрафного броска. Знать нарушения, за которые назначается штрафной.

						конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять комбинацию из освоенных элементов, бросок после ведения со штрафной линии.	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

14			Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений по станциям-прыжки со скакалкой,» пресс», отжимание от пола, спина, приседания с набивным мячом.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий П: выполнять упражнения по станциям, контролировать утомляемость;	Уметь выполнять переход по станциям.
15			Жестикуляция судьи в игре.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Учебная игра-4х4.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Р: – различать способ и результат действия; – предвосхищать результаты. П: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча в игре.

						отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	создавать ход деятельности при решении проблем. К: –формулировать собственное мнение, слушать собеседника; – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
16 - 17			Челночное ведение мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ упражнения. Выполнение на время и качество.	контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и партнеров П: соблюдать элементы при ведении мяча-остановка и передача.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, остановка и разворот. Ведение как правой так и левой рукой.
18			Спортивные игры	Комплекс упражнений в движении с мячом. Специальные беговые упражнения.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Уметь демонстрировать технику поворотов в баскетболе

				Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот, ускорение, остановка шагом и прыжком). Учебная игра-4х4		социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: – формулировать свои затруднения	
19			Штрафные броски	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Повторение техники штрафных бросков. Количество попаданий из 10 бросков.	Зачет техник и выполнения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты;	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча ;	<u>Оценка:</u> 5 попаданий-5 4 попадания-4 3попадания-3
20			Челночный бег 6х10метров	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с переносом набивных мячей. Развитие физического качества-быстрота.	контрольный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: перенос мяча с изменением скорости	Уметь начинать движение по сигналу.

21			Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот, ускорение, остановка шагом и прыжком) в учебной игре 4х4.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Уметь демонстрировать ведение, с последующей остановкой прыжком. Соблюдать разученные правила игры.
22			Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Выполнение упражнения с набивным мячом.	контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: уметь выполнять броски набивного мяча с соблюдением основ	Уметь выполнять броски набивного мяча. <u>Оценка:</u> 5-3.50м. 4-3.00м. 3-меньше 3метров.

							ТБ	
23			Бросок в кольцо из 5 точек.	Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от головы после остановки. Перемещение с ведением мяча и броском в кольцо из 5 точек за 1 минуту.	контрольный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: уметь выполнять броски в кольцо двумя руками.	Корректировка техники броска. Уметь быстро перемещаться в каждую точку.

24			Спортивные игры.	Разминка. Деление на команды. Выход. Приветствие. Учебная игра 4х4.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Соблюдать спортивную дисциплину по отношению к сопернику и судье.	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П: выполнять броски, передачи и ведения мяча. Соблюдать жестикуляцию судьи и правила игры.	Уметь применять взаимодействия во время игры
----	--	--	------------------	---	---------	--	---	---

Лыжная подготовка. 3четверть.

1			Основы знаний. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Как правильно подобрать лыжный инвентарь. Порядок взятия инвентаря и постановка его обратно. Подбор экипировки. Отморожения и первая помощь. Порядок выхода на лыжную.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П: Понимать сущность подбора экипировки.	Уметь правильно брать и ставить лыжный инвентарь.
2			Общая физическая подготовка	ОРУ в беге, на месте. Силовая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Упражнения на растяжку. Имитация лыжных ходов-классика.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П: применять умения и знания из области ОФП на практике	Уметь проводить разминку самостоятельно

3			Спортивные игры	Волейбол. Шахматы.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Вести конструктивный диалог. Выполнять поручения в команде и доводить их до конца.	Уметь самостоятельно организоваться на физкультурно-спортивную деятельность..
4			Владение лыжами.	Обучение техникой владения лыжами-переступания в право, в лево, повороты и развороты на месте, преодоление препятствий, ходьба без палок. Движение по лыжне.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Корректировка техники выполнения. Индивидуальный подход.

						представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	цели, находить необходимую информацию. <i>П:</i> выполнять движение без палок сохраняя равновесие.	
5			Торможение «плугом», «полу плугом».	Обучение техники торможения на месте. С небольшого уклона после разгона.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>К:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Р:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>П:</i> уметь выполнять торможение.	Корректировка техники выполнения Индивидуальный подход. Соблюдать дистанцию.
6			Спортивные игры	Волейбол. Шахматы. Баскетбол.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>К:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Р:</i> осознавать свою способность к преодолению препятствий; <i>П:</i> Уметь проводить разминку	Уметь самостоятельно организоваться на физкультурно-спортивную деятельность.
						Развитие мотивов учебной деятельности и	<i>К:</i> устанавливать рабочие	Уметь выполнять

7-8			Поперем енный двухша жный ход	Обучение технике классического хода. Имитация на месте. Ходьба с палками. Движение по лыжне.	текущий	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять технику хода без палок по лыжне.	имитацию хода на месте.
9			Спорти вные игры.	Волейбол. Шахматы.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: Спортивная дисциплина.	Уметь Самостоятельн о выполнять разминку.
					текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	К: представлять конкретное содержание и	Уметь демонстрирова ть технику

10 - 11			Одновременные ходы	Разминка. Имитация одновременных ходов. Безшажный, одношажный. Обучение технике отталкивания.		смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П Движение по лыжне	ходов повторным методом.
12			Спортивные игры	ОРУ с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Приветствие.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: Спортивная дисциплина;	Уметь самостоятельно организовать спортивную деятельность.
						Развитие самостоятельности и личной ответственности за	К: добывать недостающую информацию с помощью	Уметь выполнять спуски и подъёмы.

13 - 14			Подъёмы и спуски	Обучение технике подъёма-«ёлочкой», «полуёлочкой», «ступенями». Спуски- в низкой, средней, высокой стойке с выполнением торможения.	Зачет техник а выполнения	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты подъёмов и спусков.	
15			Спортивные игры	ОРУ с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Выбор спортивной игры. Деление на команды.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками;	Р: – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: – ставить, формулировать и решать проблемы. К: – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
				Повторение одношажного и		Развитие мотивов	Р: – ориентироваться в	

16			Одновременные ходы	безшажного. Переход с попеременных на одновременные ходы.		учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	разнообразии способов решения задач; –вносить дополнения и изменения в план действия. П: – использовать знаково-символические средства, для решения задач. К: – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками	Уметь выполнять технику ходов и переходов.
----	--	--	--------------------	---	--	--	--	--

17			Лыжная гонка. Спринт- 500 метров.	Разминка. Правила соревнований во время гонки.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь двигаться по лыжне различными и ходами.
18			Спортивные игры	ОРУ с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Выбор спортивной игры. Деление на команды.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: выполнять передачи мяча на месте и в движении; соблюдать спортивную дисциплину; ориентироваться в жестикуляции;	
				Повторение техники	текущий	Развитие	К: слушать и	Уметь

19 - 20			Попеременные ходы.	попеременного двухшажного хода. Фаза отталкивания и скольжения.		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: техника хода	анализиров ать и устранять ошибки.
21			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч как на месте, так и в движении; соблюдать спортивную дисциплину; ориентироваться в жестикуляции;	Уметь самостоятел ьно организоват ь разминку.
				Правила соревнований на лыжне. Применение	текущий	Развитие самостоятельности и	К: устанавливать рабочие	Корректиро вка

22			Лыжная гонка на 1 км.	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ относительно местности.		личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	отношения, уметь работать в группе. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: выполнять технику ходов на лыжне.	движений.
23			Подведение итогов	Задание на каникулы. Выявление лучших по результатам гонок		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: работа над ошибками в технике ходов	
Гимнастика. 3четверть.								
				История развития	опрос	Развитие мотивов учебной деятельности и	К: слушать и слышать друг	

1			Гимнастика Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	гимнастики. Терминология в гимнастике. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики и снаряды.		осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: Знать термины.	Уметь вести диалог
2			Акробатика	Обучение. Кувырок вперед из упора присев. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Прыжок прогнувшись. Мостик. Колесо.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.	Р: использовать элементы в организации активного отдыха. П: выполнять элементы в комбинации К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;	Корректировка техники
3			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Р: самостоятельно выделять и	Уметь самостоятельно организовать разминку

						развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.	формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: уметь играть по упрощенным правилам	
4-5			Опорный прыжок через «козла»	Повторение.Разбег. Наскок на снаряд. Приземление. Отход от снаряда. Прыжок ноги врозь.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: правильно ставить руки на снаряд	Выполнять прыжок в целом.
6			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости ;	К: устанавливать рабочие отношения, Р: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. П: выполнять разминку;	Уметь самостоятельно организовать разминку
7-8				Обучение. Вис стоя. Вис согнувшись. Вис на одной, выход в упор ноги врозь, перемах назад, упор на двух, соскок назад.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Р: самостоятельно выделять и формулировать	Обязательно наличие страховки

			Низкая перекладина			развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	познавательные цели, находить необходимую информацию. П: уметь выполнять комбинацию в целом	
9			Лазание по канату	Обучение технике лазания в три приёма.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей;	К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять комбинацию из разученных элементов	Корректировка техники выполнения упражнения
Лёгкая атлетика. 4 четверть.								
1			Инструктаж по Т.Б на уроках	Инструктаж по ТБ. Правила подготовки прыжкового сектора. Виды прыжков. Обучение технике	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку	Знать правила безопасност

			Лёгкой атлетики (прыжки в высоту)	отталкивания и приземления в способе «перешагиванием».		социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	условиям и подготовке к уроку. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	и и уметь оказывать доврачебную помощь
2			Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки через скамейки. Упражнения на растяжку. Махи. Силовая гимнастика.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Р.: использовать прыжки в организации активного отдыха. П.: моделировать способы прыжков через различные предметы; с использованием большой скакалки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжков в высоту различными способами; оказывать взаимопомощь;	Уметь демонстрировать технику прыжков в высоту различным и способами
3			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-	Р.: использовать спортивные игры в организации активного отдыха. П.: моделировать способы игры К.: взаимодействовать со сверстниками в	Уметь демонстрировать в игре разученные элементы

						ности и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	процессе совместного освоения техники.	
4-5			Прыжки в высоту с разбега	Обучение техники разбега, перемах через планку, приземления в видах прыжков-«перешагиванием», «перекат», «перекидной». Прыжки с отталкиванием двух ног через планку на высоте 70,80,90см.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Р.: использовать прыжки в организации активного отдыха. П.: применять прыжки со скакалкой для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжков.	Уметь демонстрировать правильное отталкивание и приземление
6			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Р.: использовать спортивные игры в организации активного отдыха. П.: применять для развития физических качеств. К.:	Уметь демонстрировать самостоятельную разминку

						формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной организации ан спортигры.	
7-8			Прыжки в высоту с разбега	Повторение техники прыжков. Подбор толчковой ноги на место отталкивания.	контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Р.: использовать прыжки со скакалкой в организации активного отдыха. П.: моделировать способы прыжков К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Уметь демонстрировать технику прыжков различным и способами
9			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;	Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега К.: Соблюдать правила безопасности в игре;	
10-11			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиван	Правила проведения соревнований. Порядок выполнения прыжков. Количество попыток. Как подобрать толчковую ногу на место отталкивания. Прыжки на результат.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,	Р.: применять правила подбора одежды и обуви для занятий лёгкой атлетикой П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	

			ием»			ценностей и чувств	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
12			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Р.: использовать спортивные игры в организации активного отдыха. П.: моделировать способы спортигр К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать правила игры
13			Бег на короткие дистанции	Разминка. Специальные беговые упражнения. Повторение техники низкого старта. Выход со старта. Финиширование. Пробегание 30, 60метров на время.	текущий	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических норм доброжелательности;	Р.: применять бег в организации активного отдыха П.: контролировать физическую нагрузку по ЧСС К.: взаимодействовать со сверстниками;	Уметь демонстрировать технику выхода со старта.
14			Эстафетный бег	Разминка. Специальные беговые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по 3 дорожкам.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей местности К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику бега

						отзывчивости.		
15			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических норм сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Р.: использовать спортивные игры в организации активного отдыха. П.: применять физические качества в спортивных играх К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного участия в игре.	
16			Кроссовая подготовка	Обучение технике дыхания во время бега. Развитие общей выносливости. Система восстановления после беговой нагрузки	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества	Р.: применять правила подбора одежды для кроссовой подготовки. П.: контролировать физическую нагрузку К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь демонстрировать физические качества в беге.
17			Метания	Обучение, повторение, закрепление техники метания малого мяча с разбега. Метания в цель. Метания на результат.	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	Уметь демонстрировать технику 3х бросковых шагов

						социальных ситуациях, умений не	со сверстниками	
18			Спортивные игры	ОРУ в движении и на месте. Выбор спортивной игры. Деление на команды. Назначить капитанов.	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. П: контролировать физическую нагрузку по ЧСС. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного участия в игре.	
19 - 20			Прыжки в длину с разбега.	Разминка. Правило подбора толчковой ноги. Техника приземления. Прыжки на результат способом согнув ноги.	Контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	Р.: использовать прыжки в организации активного отдыха. П.: моделировать способы прыжков К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий	Уметь выполнять разбег.
				Специальные		Развитие этических	Р.: использовать	

21			Кросс-1000 метров	подготовительные упражнения. Бег по дистанции на время. Подведение итогов за год. Задание на летний период(силовая гимнастика)	контрольный	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;	бег в организации активного отдыха. П.: применять бег для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега по пересечённой местности.	Уметь распределять силы на дистанцию.
----	--	--	-------------------	--	--------------------	--	--	---------------------------------------

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

