

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №71»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Самсонова С.Ю.

Протокол № 1

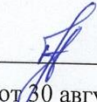
от 30 августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

МБОУ «Школа №71»

 Афанасьева Т.А.

от 30 августа 2022 года

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Школа №71»

 Дурсунова Н.Е.

Приказ № 37

от 30 августа 2022 года



Рабочая программа по физической культуре 7 класс

Учителя:

7А, 7В – Самсонова С.Ю.

7Б, 7Г – Конарев А.А.

7Д, 7Е – Каплин С.С.

г. Рязань

2022-2023 уч. год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.28, пп.2, 3, 6, 7; ст.47 п.3; ст.48 п.1);
2. Федерального государственного образовательного стандарта (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации 06.октября 2009г. № 373 и от 17 декабря 2010 г. № 1897);
3. требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н);
4. основной образовательной программы основного общего образования;
5. Положения о рабочей программы МБОУ «Школа №71»;
6. учебного плана МБОУ «Школа № 71»;
7. Методических рекомендаций управления образования и молодёжной политики г. Рязани по составлению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС;
8. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897 (в ред Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577
9. санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20»
10. гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»;
11. санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20»;
12. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
13. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
14. Письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 класс, под ред. В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2014 г.

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Общая характеристика курса физическая культура

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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 осуществление 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» проходить на лыжах до 5 км.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл.1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «физическая культура» для учащихся 7 –го класса (при двухразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1.	Базовая часть:	46
1. 1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1. 2.	Легкая атлетика	14
1. 3.	Спортивные игры	10
1. 4.	Лыжная подготовка	12
1. 5.	Гимнастика, акробатика	10
Всего:		46
2.	Вариативная часть:	22
2. 1	Легкая атлетика	12
2.2	Спортивные игры	10
Всего:		22
Итого по видам программного материала за учебный год:		68

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	26	10			16
3	Спортивные игры	20	6	6	8	

4	Гимнастика	10		10		
5	Лыжная подготовка	12			12	
Итого		68	16	16	20	16

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета – физическая культура:

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9.7	10.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	185	155
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	30
К выносливости	Бег 2000 м, мин, сек.	9.30	11.40
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек.	9.0	12.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	14.0	12.0

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Знания о физической культуре:

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Система оценки планируемых результатов.

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

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

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок: Проверка и оценка уровня развития физических качеств. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся рабочим планом – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. 3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. 4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

5. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физическиесп особности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост ные	Бег 30 м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координа ционные	Челночный бег3X10 ,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скорост-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение года контролируются неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.9	5.4	5.9
2	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.8
3	Бег 1000 м (мин.,сек.)	4.20	4.35	5.00
4	Метание малого мяча 150г. (м)	30	28	26
5	Подтягивание в висе (раз)	8	5	4
6	Ходьба на лыжах 2 км.	12.30	13.30	14.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	9.30	10.15	11.15
8	Бросок набивного мяча 1 кг.	7	5	4
9	Наклон вперёд сидя (см)	11	7	4
10	Прыжки через скакалку за 30 сек.	50	40	30
11	«Челночный бег» 3x10 м	8.3	8.8	9.3
12	Поднимание туловища за 30 сек.	24	21	15
13	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150
Девочки				
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.8	6.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.5	11.2
3	Бег 1000 м (мин.,сек.)	4.30	4.50	5.40
4	Метание малого мяча 150г. (м)	28	26	20
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	19	15	10
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.30	14.00	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
8	Бросок набивного мяча 1 кг.	5	4	3
9	Наклон вперёд сидя (см)	16	13	9
10	Прыжки через скакалку за 30 сек.	50	45	35
11	«Челночный бег» 3x10 м	8.7	9.1	9.9
12	Поднимание туловища за 30 сек.	19	16	13
13	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145

2 Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека

Приемы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой. Координационной направленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактических действиями одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол и волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Основная направленность	Класс		
	5	6	7
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		Дальнейшее обучение элементу техники движений с пассивным сопротивлением защитника.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		Дальнейшее обучение элементу техники движений с пассивным сопротивлением защитника.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.		Перехват мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		Дальнейшее обучение элементу техники. - с изменением позиций. (2:0). Дальнейшее обучение элементу техники.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение элементу техники.
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.		
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		Дальнейшее обучение элементу техники движений

способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	или продолжение развития двигательных способностей.
На освоение техники нижней прямой передачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей. Позиционное нападение с изменением позиций.
Спортивные игры На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой. Средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	
На знания о физической культуре		
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	

Основная направленность	Класс		
	5	6	7
На освоение строевых упражнений	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. С приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.		
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>		
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).</p>
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью.	<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.		

	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История Олимпийских игр. На овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Основная направленность	Класс		
	5	6	7
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	- от 15 до 30 м – - от 30 до 50 м – - до 50 м- Бег на результат 60 м.	- от 30 до 40 м – - от 40 до 60 м – - до 60 м- Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин Бег на 1500 м.

На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Дальнейшее обучение элементу техники движений.	Дальнейшее обучение элементу техники движений.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p>	<p>Дальнейшее обучение элементу техники движений.</p> <p>- с расстояния 8-10 м</p> <p>-</p> <p>Дальнейшее обучение элементу техники движений.</p> <p>Дальнейшее обучение элементу техники движений.</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега и в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.		
На развитие скоростных способностей			
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).		
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках, метаниях;		

	разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места занятий.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Лыжная подготовка

Основная направленность	Класс		
	5	6	7
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.
На знание о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		
Самостоятельные занятия	Передвижения на лыжах по местности с разным рельефом. Игры на лыжах. Преодоление склонов с выполнением различных заданий.		

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 7

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 часа

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учащихся	Отрабатываемые УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		I четверть	16			
	1	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1 неделя	-знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	2	Совершенствование техники старта. Бег 30м. Прыжковые упражнения. Бег 7 мин. с ускорениями.	1	1 неделя	-демонстрировать технику легкоатлетических упражнений -демонстрировать технику низкого старта -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Старт из различных положений. Техника низкого старта.	1	2 недели	-демонстрировать технику низкого старта - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий

				способностей.	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся.
4	Обучение метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег 30м. с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1	2неделя	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
5	Повторение техники метания мяча с разбега. Прыжок в длину с места.	1	3неделя	- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
6	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Бег до 8 мин. в равномерном темпе.	1	3неделя	- метать мяч с места на дальность отскока от стены -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
7	Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность. Бег до 8 мин. Упражнение на пресс за 1 мин.	1	4неделя	- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.

	8	Развитие двигательных качеств. Челночный бег 3x10 м.	1	4неделя	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
	9	ОРУ в парах на сопротивление. Техника метания мяча с разбега на дальность.	1	5неделя	- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию.
	10	Подведение итогов раздела. Развитие двигательных качеств.	1	5неделя	-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС -демонстрировать вариативное исполнение упражнений.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательных качеств.	1	6неделя	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	12	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Стойка и передвижения игрока. Упражнения в парах на сопротивление. Техника	1	6неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых

	ведения мяча.				приемов и действий.
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча. Комплекс упражнений силового характера.	1	7неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками и одной от плеча. - применять разученные упражнения для развития силовых способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча. Комплекс упражнений силового характера.	1	7неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками и одной от плеча. - применять разученные упражнения для развития силовых способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
15	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Техника броска мяча после ведения.	1	8неделя	- демонстрировать технику ведения в вариантах -вырывания и выбивания мяча.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника броска мяча после	1	8неделя	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.

		ведения.				
		II четверть	16			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1	9неделя	- четко выполнять организующие команды и приемы.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками.
	18	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторение кувырков вперед и назад слитно.	1	9неделя	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	19	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Разучивание акробатического соединения.	1	10недел я	- демонстрировать простейшие комбинации - демонстрировать кувырки вперед и назад слитно - оказывать страховку.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты.
	20	Комплекс упражнений на развитие гибкости Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1	10недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
	21	Упражнения гимнастической с	1	11недел я	- описывать и выполнять тесты по определению	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей

	скакалкой. Закрепление акробатической комбинации. Упражнения в равновесии.			уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития - демонстрировать упражнения со скакалкой.	<u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
22	Совершенствование перестроений изученных в 5-6 классах. Повторение способов прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии.	1	11неделя	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
23	Техника выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1	12неделя	- демонстрировать акробатическую комбинацию - демонстрировать упражнения со скакалкой. , технику прыжка ноги врозь (д), согнув ноги (ю)	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
24	Повторение висов и подтягивание из висов. Техника опорного прыжка. Сгибание и разгибание рук.	1	12неделя	- четко выполнять строевые приемы, опорный прыжок - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.

25	Упражнения в равновесии. Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	13недел я	- использовать разученные упражнения для развития координации движения. - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять страховку и самостраховку. <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
26	Подведение итогов раздела. Гимнастическая полоса препятствий.	1	13недел я	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - знать и выполнять прикладные упражнения.	<u>познавательные:</u> овладевать знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения.
27	Повторение элементов баскетбола. Обучение броску мяча по кольцу. Техника броска по кольцу после ведения.	1	14недел я	- демонстрировать технику бросков мяча - моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.
28	Закрепление броска мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. Штрафной бросок мяча	1	14недел я	- демонстрировать технику бросков мяча - моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями.
29	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	15недел я	- моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых.

	30	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника броска мяча после ведения.	1	15недел я	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	31	Техника броска мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения.	1	16недел я	-демонстрировать технику бросков мяча - моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями.
	32	Подведение итогов раздела. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1	16недел я	-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС -демонстрировать вариативное исполнение упражнений.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию.
		3 четверть				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения и перестроения на лыжах.	1	17 неделя	- четко выполнять организующие команды - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное.

				классификации лыжных ходов.	
34	Повторение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью.	1	17 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода. - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений.
35	Одновременный двухшажный ход. Разучивание техники одновременного одношажного хода.	1	18 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений.
36	Техника скользящего хода в гору. Прохождение дистанции до 2000 м. в равномерном темпе.	1	18 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике скользящего хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
37	Техника поворота на месте махом. Техника одновременного двухшажного хода.	1	19 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
38	Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонка»	1	19 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного одношажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять

	преследованием.				соответствующие понятия и термины.
39	Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».	1	20 неделя	-демонстрировать техникуодновременного двухшажного хода. - играть в подвижные игры на лыжах.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
40	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км.на скорость.	1	20 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1	21 неделя	-демонстрировать техникуодновременного одношажного хода.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
42	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 3км. со сменой лыжных ходов.	1	21 неделя	- описывать технику подъема скользящим шагом. - описывать технику поворота «плугом» при спуске.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
43	Развитие двигательных	1	22	-уметь передвигаться на	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи

		качеств. Прохождение дистанции до 4 км в медленном темпе.		неделя	лыжах 4км.в равномерном темпе.	<u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
	44	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторение подъёма на склон. Подведение итогов раздела.	1	22 неделя	-демонстрировать техникупреодоления бугров и впадин при спуске	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	23 неделя	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя
	46	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Прыжки через скакалку.	1	23 неделя	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
	47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прыжки через скакалку.	1	24 неделя	- осваивать комбинации по технике владения мячом	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
	48	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	24 неделя	- осваивать комбинации по технике владения мячом	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных

	и после перемещения вперед через сетку. Техника нижней передачи мяча.				задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
49	Развитие координационных качеств. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.	1	25 неделя	- демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
50	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Техника верхней передачи мяча.	1	25 неделя	-демонстрировать верхняя передача мяча. - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
51	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника нижней прямой подачи мяча.	1	26 неделя	-демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча. - выполнять самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
52	Техника нижней передачи мяча над собой в парах, тройках. Нижняя прямая подача мяча. Подведение итогов раздела.	1	26 неделя	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых

						приемов и действий.
		4 четверть				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	53	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	27недел я	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	54	Разучивание техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Комплекс прыжковых упражнений.	1	27недел я	- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча по горизонтальной цели с 8м. - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
	55	Техника старта с опорой на одну руку. Старт из разных исходных положений. Комплекс упражнений на координацию движения.	1	28недел я	- демонстрировать технику старта с опорой на одну руку - осваивать упражнения на координацию движения.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	56	Техника прыжка в длину с места. Комплекс прыжковых упражнений	1	28недел я	- демонстрировать технику прыжка в длину с места. - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	57	Повторение старта с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Прыжок в длину с места.	1	29недел я	- демонстрировать технику старта с опорой на одну руку - описывать и выполнять тесты по определению	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u>

				уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
58	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. Бег в равномерном темпе до 7 мин.	1	29неделя	- осваивать упражнения на координацию движения, скорости. - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. - применять разученные упражнения для развития выносливости.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
59	Развитие двигательных качеств. Пресс. Челночный бег 3x10 м.	1	30неделя	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
60	Техника метания мяча с места. Имитационные упражнения. Комплекс упражнений на скорость. Упражнения на пресс.	1	30неделя	-демонстрировать технику легкоатлетических упражнений. - применять разученные упражнения для развития выносливости.	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.

61	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	31недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
62	Длительный равномерный бег до 2000м. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Упражнение на пресс за 1 мин. на кол-во раз.	1	31недел я	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - применять разученные упражнения для развития выносливости.	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
63	Бег на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1	32недел я	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 30м).	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
64	Разучивание разбега в метании. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	32недел я	- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - бросать мяч двумя руками из различных п..	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
65	Бег на 60 м. с низкого	1	33недел	- овладеть	<u>познавательные:</u> ориентироваться в

	старта. Закрепление техники разбега в метании. Медленный бег до 8 мин.		я	организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 60м).	разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
66	Развитие скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений прикладного характера.	1	33недел я	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. - применять разученные упражнения прикладного характера	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
67	Эстафеты и игровые задания с элементами легкой атлетики. Комплекс упражнений прикладного характера.	1	34недел я	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. - применять разученные упражнения	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.
68	Подведение итогов раздела. Подведение итогов года. Выставление оценок.	1	34недел я	- составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой - выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме - знать требования к одежде и обуви для занятий выбранным видом спорта.	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.

4. Список литературы.

- Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013-3-е изд.
- Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 2012.
- Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М.: Дрофа, 2006.
- Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник– М.: «Советский спорт», 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000)-Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: --Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
- Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы». – М.: дрофа, 2008 г.
- Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007 г.
- Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).
- Журнал «Физическая культура в школе».

