
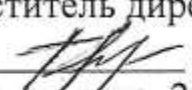

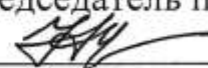


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 570  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 570  /Н.Ю. Фомина/ « 28 » августа 2020 г. Приказ №51/8-Д от 28.08.2020</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  /Н.Н. Григорьева/ « 28 » августа 2020г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей физической культуры, технологии и ОБЖ Протокол №5 от « 28 » августа 2020 г. Руководитель МО  /О.А. Гуськова /</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета ГБОУ школы №570 Невского района Санкт-Петербурга Протокол №7 от « 28 » августа 2020 г. Председатель педагогического совета  / Н.Ю. Фомина/</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету « Физическая культура»

Класс 7А

2020-2021 учебный год

Ф. И.О. учителя: Аксенова Анастасия Андреевна

Категория: первая

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2020**

## Пояснительная записка

### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями);
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2015 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов», В.И. Лях 2015г.,
- Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»,
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 570 Невского района Санкт-Петербурга (включая извлечение из пп. 3.1. образовательной программы ООО (ФГОС) на 2019/2020 уч. год.

### Цели и задачи обучения по предмету «физическая культура»

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 7 классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

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

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

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

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** в подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** С 7 класса начинается обучение бегу на короткие и

средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** из-за отсутствия лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» заменен на кроссовую подготовку.

### **Количество учебных часов и место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 7 классе выделяется 102 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели) количество часов на изучение физической культуры составит:

- 1 четверть – 24 часа (8 недель)
- 2 четверть – 24 часа (8 недель)
- 3 четверть – 30 часов (10 недель)
- 4 четверть – 24 часа (8 недель)

### **Учет особенностей обучающихся класса**

Средний школьный возраст 7 класс. Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Подросток стесняется своей неуклюжести, угловатости, поэтому даже самая добрая шутка может вызвать вспышку гнева. Поэтому надо очень корректно обращаться и вести себя по отношению к подростку. Происходит рост мышечной силы, что влечет за собой осознание подростком своей силы, которую он переоценивает как правило. Костная система становится прочной, но окостенение еще не завершено, поэтому все еще может наблюдаться искривление позвоночника, со стороны НС процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому он импульсивен. Наблюдается не соответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела, поэтому у подростка часто повышенное или пониженное давление, головокружение, утомляемость, ему нужно давать посильное задание. Также происходит половое созревание, кот перестраивает всю психику ребенка. Особенностью урочных форм занятий с детьми является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, лыжный спорт, пр. игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особо важен для учащихся имеющих низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

### **Основные средства ФВ:**

1.гимн. и акробатические упр. (построения, перестроения, висы и упоры, ОРУ с предметами и без, танцев. элементы, упр.на снарядах);

2.л/а упр. (бег, кросс, прыжки в длину, высоту, метания);

## Планируемые результаты

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- 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** освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- 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.

### **Используемые виды и формы контроля**

#### **Виды контроля:**

- вводный
- текущий
- итоговый

#### **Формы контроля:**

- фронтальный
- групповой
- индивидуальный
- комбинированный
- устный опрос
- сдача нормативов

### **Используемый учебно-методический комплект**

- Учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-6-7 кл. М.: Просвещение, 2014, 2015

### **Учебно- методическое обеспечение**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2015.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

3. Лях, В. И. Физическая культура 5-9 классы: М.: Просвещение, 2015.
4. Рабочая программа по физической культуре, Предметная линия учебников В.И.Ляха 8-9 классы. – М.Просвещение 2015.
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

## **2.Интернет-ресурсы:**

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
- Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

## СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

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

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

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### *Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### *Кроссовая подготовка.*

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Практическая часть**

### *Спортивные игры.*

#### **Баскетбол.**

**Техника 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).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры:** **мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и

толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** 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) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

Контрольные нормативы по физической культуре 7 класс

	класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Учащиеся			Девочки		
			Мальчики					
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7		Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0

7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	200	170	150	180	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	94	120	105	100
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	14	11	3	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
1.4	Спортивные игры (волейбол)	12			12	
1.5	Легкая атлетика	37	13	-	-	24
1.6	Кроссовая подготовка	18			18	-
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тип урока	Универсальные учебные действия (УУД)			Виды контроля	Дата проведения	
			Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		План	Факт
<b>Легкая Атлетика (15 ч.)</b>								
1	Инструктаж по Т.Б. Основные понятия о строе(построение, перестроение и размыкание изученными способами; повороты на месте и в движении; и др.). Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой на одну руку, низкого старта (30м/60м/100м)	Урок «открытия нового знания»	формулировать и удерживать учебную задачу; – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	ставить вопросы, обращаться за помощью	Вводный	01-04.09	
2	Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой на одну руку, низкого старта (30м/60м/100м). Низкий старт.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу	использовать общие приемы решения поставленных задач	ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Текущий		
3	Комплекс упражнений без предмета типа	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу.	использовать общие приемы решения	ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		

## Календарно-тематическое планирование

	зарядки.Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой на одну руку, низкого старта (30м/60м/100м).			поставленных задач	формулировать собственное мнение			
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три(четыре) поворотом в движении. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги".Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой на одну руку, низкого старта (30м/60м/100м).	Урок развивающего контроля	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	7 – 11.09	
5	Упражнения в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	ставить вопросы, обращаться за помощью формулировать собственное мнение и позицию	Текущий		

## Календарно-тематическое планирование

	на одну руку, низкого старта (30м/60м/100м). Бег 60м на результат.							
6	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места на результат.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		
7	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги".	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	ставить вопросы, обращаться за помощью; – формулировать собственное мнение и позицию	Текущий		
8	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом "согнув ноги".	Урок развивающ его контроля	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	14 – 18.09	
9	Перестроение из колонны по	рефлексии	ставить новые задачи в сотрудничестве с	контролировать и оценивать	задавать вопросы, обращаться за	Текущий		

## Календарно-тематическое планирование

	одному в колонну по восемь поворотом в движении. Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча.		учителем.	процесс в ходе выполнения упражнений.	помощью			
10	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	21 – 25.09	
11	Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		
12	Упражнения с партнером. Бег в равномерном темпе. Бег 2000м на результат.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Текущий		

## Календарно-тематическое планирование

					коммуникативных задач			
13	Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность на результат.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	28.09. – 2.10	
14	Комплекс упражнений со скакалкой. Челночный бег.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		
15	Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом, змейкой. Челночный бег.	Урок развивающего контроля	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		
16	Инструктаж по Т.Б. на уроках по	рефлексии	применять правила подбора одежды для	моделировать технику действий	соблюдать правила	Текущий	05-9.10	

## Календарно-тематическое планирование

	баскетболу. Комплекс упражнений со скакалкой.челноч ный бег на результат.		занятий ,баскетболом.	и приемов баскетболистов	безопасности.			
17	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча.	рефлексии	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	обращаться за помощью; – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Текущий	05-9.10	
18	Передача мяча двумя руками и одной от плеча в сочетании с передвижением.	рефлексии	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	обращаться за помощью; – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Текущий	05-9.10	
19	Передача и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении.броски мяча с места и с двух шагов.	Урок развивающ его контроля	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой.	применять игровые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Текущий	12-16.10	
20	Остановка двумя шагами прыжком. Вырывание мяча. Броски мяча с	рефлексии	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической	применять игровые упражнения для развития	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного	Текущий	12-16.10	

## Календарно-тематическое планирование

	двух шагов.		культурой.	физических качеств.	освоения упражнений.			
21	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча. Броски одной рукой в движении.	рефлексии	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой.	применять игровые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Текущий	12-16.10	
22	Ловля и передача мяча на оценку. Броски мяча одной и двумя руками от плеча.	рефлексии	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой.	применять игровые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Текущий	29-23.10	
23	Выбивание и перехват мяча. Ведение мяча на результат.	рефлексии	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	соблюдать правила безопасности	Текущий	29-23.10	
24	Бросок мяча двумя руками сверху с места. Выбивание и перехват.	рефлексии	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	соблюдать правила безопасности	Текущий	29-23.10	

## Календарно-тематическое планирование

<b>гимнастика</b>								
25	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на гимнастической скамейке.	Урок «открытия» нового знания <sup>2</sup>	выбирать действия в соответствии с поставленной з	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	2-6.11	
26	Переход с шага на месте в ходьбу в колонну. ОРУ.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	2-6.11	
27	Развитие силовых способностей.	рефлексии	предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	строить для партнера понятные высказывания	Текущий	2-6.11	
28	Подтягивание в висе. Подъем переворотом. ОРУ.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задач	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	9 – 13.11	
29	Упражнения с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом.	Урок развивающ его контроля	выбирать действия в соответствии с поставленной задач	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	9 – 13.11	



## Календарно-тематическое планирование

30	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	9 – 13.11	
31	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	19 – 20.11	
32	ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	19 – 20.11	
33	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	Урок развивающего контроля	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	19 – 20.11	
34	Лазание по канату в два приема.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	23 – 27.11	
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Урок развивающего контроля	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	23 – 27.11	
36	Развитие скоростно-	рефлексии	использовать установленные правила	ставить и формулировать	договариваться о распределении	Текущий	23 – 27.11	

## Календарно-тематическое планирование

	силовых способностей. Опорный прыжок.		в контроле способа решения.	проблемы.	функций и ролей в совместной деятельности			
37	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	30 – 4.12	
38	Лазание по канату в два приема.	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	30 – 4.12	
39	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д).	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные	Текущий	30 – 4.12	

## Календарно-тематическое планирование

					позиции во взаимодействии			
40	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). ОРУ в движении.	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	7 – 11.12	
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий (4 препятствия).	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	7 – 11.12	
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	7 – 11.12	

## Календарно-тематическое планирование

43	Развитие координационных способностей.	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	14 – 18.12	
44	Гимнастическая полоса препятствий.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	14 – 18.12	
45	Спортивные игры.	Урок развивающего контроля	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	14 – 18.12	
46	Бросок мяча в кольцо на результат. Перехват и выбивание мяча.	Урок развивающего контроля	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой.	применять игровые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Текущий	21- 25.12	
47	Силовые упражнения и единоборства в парах. Комбинации	рефлексии	выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой.	применять игровые упражнения для развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Текущий	21- 25.12	

## Календарно-тематическое планирование

	и из освоенных элементов.		культурой.	физических качеств.	освоения упражнений.			
48	Учебная игра.	Урок развивающего контроля	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	соблюдать правила безопасности	Текущий	21- 25.12	
49	Инструктаж по Т.Б. 4мин. бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок «открытия» нового знания	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	11-15.01	
50	5мин. бег. Скоростно-силовые упражнения.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	11-15.01	
51	Бег со сменой лидера. Упражнения с гимнастической скакалкой.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Текущий	11-15.01	

## Календарно-тематическое планирование

					деятельности			
52	6 мин бег. ОРУ. Развитие силы. Отжимание.	рефлексии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; – вносить дополнения и изменения в план действия.	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	18 –22.01	
53	7 мин бег. Упражнения на развитие силы мышц ног.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	18 –22.01	
54	8 мин. бег. Упражнения с набивными мячами.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	18 –22.01	
55	9 мин. бег. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Урок развивающ его контроля	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	25 - 29.01	
56	10 мин. бег. Упражнения с сопротивлением.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	25 - 29.01	

## Календарно-тематическое планирование

57	11 мин. бег. Круговая эстафета.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	25 - 29.01	
58	12 мин. бег. Поднимание туловища.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	1 – 5.02	
59	Повторный бег. Упражнения с гимнастической скакалкой.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	1 – 5.02	
60	6 минутный бег.	Урок развивающего контроля	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	1 – 5.02	
61	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока.	Урок «открытия» нового знания	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	8 – 12.02	
62	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	8 – 12.02	
63	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	8 – 12.02	

## Календарно-тематическое планирование

64	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	15 - 19.02	
65	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного от сетки.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	15 - 19.02	
66	Игра в нападение через 3-ю зону.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	15 - 19.02	
67	Передача мяча с верху в прыжке в тройках через сетку.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	22 - 26.02	
68	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного от сетки.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	22 - 26.02	
69	Передача мяча с верху двумя руками, стоя спиной к цели.	Урок развивающ его контроля	выбирать действия в соответствии с поставленной задач	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	22 - 26.02	
70	Прием мяча с низу в группе. Учебная игра.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задач	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	1 - 5.03	



## Календарно-тематическое планирование

71	Игра в нападение через 3-ю зону	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	1 - 5.03	
72	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного от сетки. Учебная игра.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	1 - 5.03	
73	Развитие координационных способностей.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	8 - 12.03	
74	Передача мяча с верху в прыжке в тройках через сетку.	рефлексии	использовать установленные правила в контроле способа решения.	ставить и формулировать проблемы.	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	8 - 12.03	
75	Передача мяча с верху двумя руками, стоя спиной к цели.	рефлексии	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	8 - 12.03	
76	Нападающий удар при встречных передачах.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	15 - 19.03	
77	Игра в нападение через 4-ю зону.	рефлексии	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	самостоятельно выделять и формулировать познавательную	слушать собеседника, формулировать свои	Текущий	15 - 19.03	

## Календарно-тематическое планирование

				цель.	затруднения			
78	Учебно – тренировочная игра.	Урок развивающ его контроля	формулировать и удерживать учебную задачу;	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Текущий	15 - 19.03	
79	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.	Урок «открытия » нового знания	применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать технику безопасности.	Текущий	29.03 – 2.04	
80	Прыжок в высоту с разбега. Техника отталкивание.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	29.03 – 2.04	
81	Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	29.03 – 2.04	
82	Челночный бег. Прыжок в высоту.	рефлексии	применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать технику безопасности.	Текущий	5 – 9 .04	
83	Метание мяча в цель. Прыжок в	рефлексии	включать беговые упражнения	применять упражнения для	взаимодействоват ь со сверстниками	Текущий	5 – 9 .04	

## Календарно-тематическое планирование

	высоту.		вразличные формы занятий физической культурой.	развития физических качеств.	в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
84	Бег с изменением направления. Метание мяча.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	5 – 9 .04	
85	Специальные беговые упражнения.	рефлексии	применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать технику безопасности.	Текущий	12- 16.04	
86	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	12- 16.04	
87	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	12- 16.04	
88	Низкий старт. Бег	рефлексии	описывать технику	осваивать их	взаимодействовать	Текущий	19 -23.04	

## Календарно-тематическое планирование

	по дистанции.		изучаемых игровых приемов и действий.	самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			
89	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Урок развивающего контроля	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	19 -23.04	
90	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	рефлексии	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	19 -23.04	

## Календарно-тематическое планирование

91	Метание теннисного мяча на дальность.	рефлексии	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	26 - 30.04	
92	Техника прыжка в длину. Метание теннисного мяча.	рефлексии	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Текущий	26 - 30.04	
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отгалкивание. Метание мяча на дальность	Урок развивающего контроля	применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать технику безопасности.	Текущий	26 - 30.04	
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий	применять упражнения для развития физических	взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий	3 -7.05	

## Календарно-тематическое планирование

	Метание мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.		физической культурой.	качеств.	совместного освоения беговых упражнений.			
95	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	3 -7.05	
96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	рефлексии	применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать технику безопасности.	Текущий	3 -7.05	
97	Бег в равномерном темпе 13мин. Спортивная игра.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	10 -14.05	
98	Бег в равномерном темпе 14 мин. Спортивная игра.	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	10 -14.05	
99	Кроссовый	Урок	включать беговые	применять	взаимодействоват	Текущий	10 -14.05	

## Календарно-тематическое планирование

	бег..Спортивная игра.	развивающ его контроля	упражнения в различные формы занятий физической культурой.	беговые упражнения для развития физических качеств.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
100	Развитие выносливости. Бег 2000(м),1500(д).	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	17 - 21.05	
101	Резерв	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	17 - 21.05	
102	Резерв	рефлексии	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Итоговый	24 - 25.05	