

**ПОСПЕЛИХИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОСПЕЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»**

Рассмотрено на заседании РМО Руководитель РМО  А. П. Стабров Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2018г.	Согласовано Заместитель директора по УВР  Л. В. Шубная « <u>28</u> » августа 2018г.	Утверждаю Директор школы  Н. Н. Савина Приказ №169 от « <u>28</u> » августа 2018 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для учащихся 7 класса
Уровень обучения – основное общее образование.
на 2018– 2019 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 классов составлена на основе рабочей программы В.И.Лях. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2014г. Уровень базовый.

Составитель:
Слесаренко Надежда Александровна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 28 » августа 2018 г.

с. Поспелиха 2018 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 7 классов, в том числе на обучающихся по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР и реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». Физическая культура. М: «Просвещение», 2015 год
- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственной аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 года приказ №253(с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 08.06.2015 №576).
- Приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 N 535 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N253
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 класс М: «Просвещение», 2014 год
- Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 классов составлена на основе рабочей программы В.И.Лях. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2014г.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации [рудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в

организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- 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»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила

безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной

физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладноориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

Режим работы: урок, продолжительностью 40 минут

Место учебного предмета в учебном плане: В примерной программе 108 часов. Рабочая программа 7 класса рассчитана на 105 часа. Согласно годового календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год

Выбор данной программы, разработанного авторами для предметной линии «Школа России», обусловлен уровнем подготовленности учащихся данного класса и преемственностью в обучении.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Срок реализации программы 1 год, 2018-2019 учебный год.

Тематический план 5-9 кл по примерной программе.

№	Разделы программы	Всего часов с 5-9 класс	5-й Класс	6-й класс	7-й Класс	8-й Класс	9-й класс
I	Знания о физической культуре	20 ч.	4 ч.	4 ч.	4ч.	4 ч.	4ч
II	Способы двигательной физкультурной деятельности	30 ч.	6ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6ч
III	Физическое совершенствование	490	98 ч.	98 ч.	98 ч.	98 ч.	98 ч
<i>1</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		<i>1ч</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>2</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразв-</i>		<i>2ч+39</i>	<i>2+39</i>	<i>2+39</i>	<i>2+39</i>	<i>2+39</i>

	вающей направленностью						
	- гимнастика с основами акробатики		20	20	20	20	20
	- лёгкая атлетика		21	21	21	21	21
3	Лыжные гонки		20	20	20	20	20
4	Спортивные игры		30	30	30	30	30
5	Прикладно ориентированная физическая деятельность .		6	6	6	6	6
6	Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.*						
	Итого	540	108	108	108	108	108

Тематическое планирование по авторской программе

№	Разделы программы	Количество часов по примерной программе	Количество часов по рабочей программе
I	Основы знаний (Знания о физической культуре)	4 ч.	4 ч.
II	Развитие двигательных способностей (Способы двигательной физкультурной деятельности)	6ч.	6ч.
III	Двигательные умения и навыки.(Физическое совершенствовании)	98 ч.	90 ч.
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность*	1	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	2 + 39	39+1
	- гимнастика (гимнастика с основами акробатики)	20	20
	- лёгкая атлетика	11	11+9
	- плавание	10	
3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	20	20
4	Спортивные игры	30	30
	-баскетбол	10	10
	-волейбол	10	10
	-футбол	5	5
	-гандбол	5	5
5	Развитие двигательных способностей (Прикладное ориентированная физическая деятельность).*	6	
6	Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.**		

Итого	108 (105)	100
-------	-----------	-----

* Упражнения для развития основных физических качеств используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки. ***Развитие двигательных способностей (Прикладное ориентированная физическая деятельность) в раздел легкая атлетика.*** Физкультурно-оздоровительная деятельность включаем во все разделы

* *Упражнения для развития основных физических качеств используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки. В примерной программе 108 часов.

В авторской программе (105) часов, в рабочей программе 100. По рабочей программе согласно годового- календарного графика в 7 классе выходит 100ч. а также наличие праздничных дней 08.03, 1.05. 3.05. 9.05.

Примерная программа разрешает часы раздела «Плавание» перенести в часы раздела «Лёгкая атлетика», в количестве 9 часов. В связи с тем, что в школе отсутствует материально-техническая база для проведения уроков по плаванию. Зимой при температуре ниже -12 градусов Цельсия лыжная подготовка заменяется спортивными играми (волейбол).

Распределение программного материала 7 класса

В рабочей программе произведена перестановка и разбивка тем курса в связи с региональными условиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуально-го развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах
- **Способы оценивания образовательных результатов обучающихся:**

Критерии оценивания по предмету

- При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.
- Оценка по основам знаний.
- Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.
- **Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Отметку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
- С целью проверки знаний используются различные методы.
- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Но рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. п.
- Оценка по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)
- **Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- **Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.
- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- Вызов как оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.
- Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.
- Оценка по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- **Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и при-

менить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

- **Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.
- Умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.
- Оценка по уровню физической подготовленности.
- Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.
- При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимы. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.
- Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исклю-

чением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

- Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно -оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

Данная программа также позволяет обучать детей с задержкой психического развития.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету:

- В.И. Лях рабочие программы М: «Просвещение», 2014 год

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету

- Скакалки, мячи ,лыжи, лыжные палки, обручи , гимнастические палки ,кольца, маты, канат, кариматы, конь, перекладина, шведская стенка, эстафетные палочки, гранаты, рулетка, свисток, секундомер, наглядные пособия, мультимедиа, бита, учебники, перекладина, скамейки,ноутбук,диски.

Календарно - тематическое планирование

Но- мер уро- ка	Тема урока	Вид за- нятия (практи- ческие, контроль ные, ла- боратор- ные, экс- курсии и др.)	Виды учебной дея- тельности	Планируемые образовательные результаты изучения раздела			Используемое оборудование	Дата проведе- ния	
				Личностные (ЛУУД)	Метапредметные (КУУД, ПУУД, РУУД)	Предметные		План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Основы знаний (Знания о физической культуре) 4 часов									
1	Первые спор- тивные клубы в дореволю- ционной Рос- сии.	лекцион- ный	Характеризуют Олимпийские игры древности как явле- ние культуры, рас- крывают содержание и правила сорев- нований.	Проявление дисциплиниро- ванности , трудолюбие и упорство в дос- тижении по- ставленных це- лей. активное включение в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принци- пах уважения и доброжелатель- ности.	КУУД: потребность в общении с учителем. Умение слушать и всту- пать в диалог ПУУД: овладение базо- выми предметными и межпредметными поня- тиями, отражающими существенные связи и отношения между объ- ектами и процессами. РУУД: волевая саморе- гуляция как способ- ность к волевому уси- лию.	Планирование знаний физическими упраж- нениями в режиме дня, организация от- дыха и досуга с ис- пользованием средств физической культуры.	Компьютер, проектор, пре- зентация по теме первые Олимпийские игры	3.09	
2	Правильная и неправильная осанка.	лекцион- ный	Правильная и непра- вильная осанка. Уп- ражнения для сохра- нения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Проявление дисцип- линированности , трудолюбие и упор- ство в достижении поставленных целей.				Учебник , наглядный материал.	5.09.	

			активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.						
3	Слагаемые здорового образа жизни.	лекционный	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.				Компьютер, проектор, презентация по теме: «Представление о физических качествах»	7.09.	
4	Соблюдение правил безопасности страховки и разминки.	лекционный	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших				Компьютер, проектор, презентация по теме: «Зарядка»	10.09.	
Развитие двигательных способностей (Способы двигательной физкультурной деятельности) бч.									
5	Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	лекционный	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	• формирование ответственного отношения к обучению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности	Учебник	12.09.	
6	Упражнения для пояса. Упражнения	лекционный	Выполняют разученные комплексы упражнений		• умение		Плакаты, учебник	14.09.	

	ражнения для ног и тазобедренных суставов		ражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют основные правила организации распорядка	ю 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;	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	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.			
7	Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	лекционный	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям				Плакаты, учебник	17.09	
8	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	лекционный	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям				Плакаты, учебник	19.09	
9	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	лекционный	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям				Наглядный материал	21.09.	
10	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития	лекционный	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям				Презентация по теме	24.09	

	двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;					
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Двигательные умения и навыки (Физическое совершенствовании) 90ч

Легкая атлетика – 11ч

11	Высокий старт от 30 до 40 м.	комбинированный	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	ПУУД: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. КУУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Организация и проведение со сверстниками подвижных игры элементов соревнований, осуществление их объективного судейства соблюдение требований техники безопасности к местам проведения	Компьютер, проектор, презентация по теме история лёгкой атлетики.	26.09	
12	Бег с ускорением от 40 до 60м.	Изучения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				Секундомер, эстафетная палочка	28.09	
13	Скоростной бег до 60 м.	комбинированный с	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				Секундомер, флажки	1.10.	

		изучени- ем	вают её самостоя- тельно, выявляют и устраняют характер- ные ошибки в про- цессе освоения. Демонстрируют ва- риативное выполне- ние беговых упраж- нений.						
14	Бег на резуль- тат 60 м	Комби- нирован- ный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваи- вают её самостоя- тельно, выявляют и устраняют характер- ные ошибки в про- цессе освоения. Демонстрируют ва- риативное выполне- ние беговых упраж- нений.				Секундомер ,флажки	3.10.	
15	Бег на резуль- тат 60 метров.	Комби- нирован- ный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваи- вают её самостоя- тельно, выявляют и устраняют характер- ные ошибки в про- цессе освоения. Демонстрируют ва- риативное выполне- ние беговых упраж- нений.				Секундомер ,флажки	5.10.	

16	Бег в равномерном темпе : мальчики до 20мин. Девочки до 15мин.	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.				Секундомер, флажки	8.10.	
17	Бег на 1500 метров	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.				Секундомер, рулетка	10.10.	
18	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Изучения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для				Секундомер, рулетка	12.10.	

			<p>развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>						
19	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Комбинированный	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по час-</p>				Планка гимнастические маты	15.10.	

			<p>тоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>						
20	<p>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.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>				<p>Малые мячи</p>	<p>17.10.</p>	
21	<p>Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди.</p>	<p>Изучения нового материала</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>				<p>мячи</p>	<p>19.10</p>	

Гимнастика 20 часов

22	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» ,« Пол - оборота налево!».	Комбинированный	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Характеристика явления ,их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	ПУУД: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».	Гимнастические маты-Компьютер, проектор, презентация по теме гимнастика	22.10	
23	Общеразвивающие упражнения в парах.	Комбинированный	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		КУУД: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в	гимнастические снаряды	24.10	
24	Упражнения с гантелями(1-3кг) и с обручами.	Комбинированный	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы				Гантели.обручи.	26.10	
25	Передвижение в висячем положении. Упражнение махом одной	Комбинированный Комби-	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы				гимнастические снаряды.	7.11.	

	и толчком другой.	нированный				воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.			
26	Прыжок согнув ноги(козёл в ширину, высота 100-115см).Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).	Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений				гимнастические палки	9.11.	
27	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагатах.	Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений				гимнастические палки	12.11.	
28	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений				Малые мячи	14.11.	
29	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений				Обручи, скакалки	16.11.	

	Кувырок назад в полупагате		ченных упражнений						
30	Опорные прыжки. прыжки со скакалкой	Комбинированный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				Обручи, скакалки	19.11.	
31	Упражнения с предметами.	Комбинированный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				Перекладина, маты	21.11.	
32	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе.	Комбинированный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				гимнастические, маты.	23.11.	
33	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полупагате	Комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений				гимнастические маты	26.11.	
34	Лазанье по гимнастическим	Комбинированный	Описывают технику акробатических уп-					28.11.	

	ской леснице. Подтягивания упражнения в висах и упорах.	ный	ражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений				гимнастическая лестница, перекладина		
35	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Комбинированный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				Набивные мячи, скакалка.	30.11.	
36	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Комбинированный	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				Скакалки, обручи.	3.12.	
37	Правила соревнований	Комбинированный	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок				гимнастические палки	5.12.	

38	Упражнения с предметами	Комбинированный	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий				Свисток скакалки обручи.	7.12.	
39	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Комбинированный	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований				Маты, скакалки, обручи.	10.12.	
40	Правила самоконтроля. Помощь и страховка	Комбинированный	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				Компьютер, проектор, презентация по теме	12.12	
41	Правила соревнований.	Изучения	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают				Компьютер, проектор, презентация по	14.12	

			правила соревнований.				теме		
--	--	--	-----------------------	--	--	--	------	--	--

Баскетбол – 10 часов

42	Правила техники безопасности. Обучение технике движений.	Изучения нового материала	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игры элементов соревнований, осуществление их объективного судейства соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.	Баскетбольные мячи Компьютер, проектор, презентация по теме история баскетбола.	17.12.	
43	Дальнейшее обучение технике движений.	комбинированный	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением		Баскетбольные мячи	19.12.	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстника-		Баскетбольные мячи , скамейки	21.12.	

45	Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		ми. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУУД: умение структурировать знания, выделение и	Баскетбольные мячи	24.12.	
46	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки			Баскетбольные мячи	26.12.	
47	Перехват мяча. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			Баскетбольные мячи	11.01.	
48	Дальнейшее обучение технике движений.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и дей-			Баскетбольные мячи	14.01.	

			ствий, соблюдают правила безопасности						
49	Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов..		Баскетбольные мячи	16.01.	
50	Нападение быстрым прорывом (2:1)	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Баскетбольные мячи	18.01.	
51	Игры по правилам мини-баскетбола.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,				Баскетбольные мячи	21.01.	

			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка (лыжные гонки).20 ч

52	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Поворот на месте махом.	Изучения нового материала	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам ,нахождение с ними общих интересов. - понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; - знания о	ПУУД: иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. КУУД: уметь слушать и вступать в диалог. РУУД: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	Лыжи, палки	23.01.	
53	Одновременный одношажный ход	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в				Лыжи, палки	25.01.	

			процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;					
54	Подъём в гору скользящим шагом.	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	- готовность и способность к саморазвитию и самообучению; - готовность к личностному самоопределению; - уважительное отношение к иному мнению; - овладение			Лыжи, палки, свисток	28.01.	
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	навыками - этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;			Лыжи, палки	30.01.	

			правила безопасности.	- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;						
56	Поворот на месте махом	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;				Лыжи, палки, свисток	1.02.	
57	Прохождение дистанции 4 км	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;				Лыжи, палки, секундомер	4.02.	
58	Игры: «гонки»	комбинированный	Описывают техни-	- оказание бескорыстной помощи окружающим.				Лыжи, пал-	6.02.	

	с преследованием»	ванный	ку изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				ки, свисток		
59	Прохождение дистанции 4 км.	контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности				Лыжи, палки, секундомер	8.02.	
60	Игры: «гонки с выбыванием»	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выяв-				Лыжи, палки	11.02.	

			ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности						
61	Игры: «ка-рельская гонка»	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности				Лыжи, палки	13.02.	
62	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в				Лыжи, палки	15.02.	

			процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.						
63	Виды лыжного спорта.	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				Лыжи, палки	18.02	
64	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	зачётный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают				Лыжи, палки	20.02.	

			правила безопасности.						
65	Применение лыжных мазей	контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				Лыжи, палки	22.02.	
66	Оказание помощи при обморожениях	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тех-				Лыжи, палки	25.02.	

			ники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.						
67	Прохождение дистанции 4 км	комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				Лыжи, палки	27.02.	
68	Одновременный одношажный ход	комбинированный	. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				Лыжи, палки	1.03.	

69	Поворот на месте махом	контрольный	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>				Лыжи, палки	4.03.	
70	Прохождение дистанции 4 км	комбинированный	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их само-</p>				Лыжи, палки	6.03.	

			стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

71	Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с выбыванием»	комбинированный	. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками в принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Лыжи, палки	11.03.	
	Волейбол 10 ч								
72	Комбинации из освоенных элементов	Изучения нового материала	Изучают историю волейбола и запоминают имена вы-				Компьютер, проектор, презентация по	13.03.	

	техники передвижений. Основные приёмы игры в волейбол.		дающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое формирование социальной роли ученика.	вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУУД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объ-	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	теме история развития волейбола. мячи		
73	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Формирование положительного отношения к учению оценивание.			Мячи свисток	15.03.	
74	Перемещения в сойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				Мячи свисток	18.03.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		ектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов.				
75	Передача мяча над собой. тоже через сетку.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Мячи свисток	20.03.	
76	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				Мячи свисток	22.03.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности						
77	Процесс совершенствования психомоторных способностей двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	комбинированный	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха				Мячи свисток	1.04.	
78	Обучение технике движений и продолжение развития	комбинированный	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют су-				Мячи	3.04.	

	психомоторных способностей		<p>действие игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>						
79	Подвижные игры и игровые задания	комбинированный	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного от-</p>				Мячи	5.04.	

			дыха						
80	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	комбинированный	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха				Мячи	8.04.	
81	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Свисток мячи	10.04.	

Гандболл 5 ч

82	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	Изучения нового материала	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в гандбол	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению оценивание.	КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить ранее изученные подвижные игры.	Секундомер	12.04.	
83	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Флаг секундомер	15.04.	
84	Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и				Мячи, свисток	17.04.	

	(2:1). Дальнейшее закрепление техники		действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		результата. ПУ-УД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей.				
85	Перехват мяча. Игра вратаря Дальнейшее закрепление техники	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Мячи	19.04.	
86	Ведение мяча в движении	комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в				Мячи, свисток	22.04.	

	по прямой, с изменением направления движения и скорости		процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности						
Футбол-5ч.									
87	Основные приёмы игры в футбол.	Изучения нового материала	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действительное образование, нравственно-этическое формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению оценивание.	КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и свер-	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить ранее изученные подвижные игры.	Компьютер, проектор, презентация по теме история развития футбола.	24.04.	
88	Ведение мяча	комбиниро-	Описывают техни-				Мячи, свисток	26.04.	

	по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	ванный	ку изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		стниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУУД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов.				
89	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				Мячи, свисток	29.04.	
90	Ведения с	комбинированный	Описывают техни-				Мячи, сви-	6.05.	

	<p>пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>ванный</p>	<p>ку изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>				<p>сток</p>		
91	<p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков</p>	<p>комбинированный</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>				<p>Мячи, свисток</p>	8.05.	
Лёгкая атлетика 9 ч			Формирование	ПУУД: овладение	Продолжить формирование	.			

92	Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	комбинированный	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	<p>социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению.</p>	<p>базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. КУУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 1000 м.</p>	секундомер	13.05.	
93	Кросс до 15мин Эстафеты круговая тренировка.	комбинированный	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих фи-</p>				Флажки, секундомер , эстафетная палочка	15.05.	

			зических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений						
94	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	комбинированный	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>				Рулетка, малые мячи	17.05.	
95	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	комбинированный.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоя-				Рулетка, малые мячи	20.05.	

			тельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.						
96	Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	комбинированный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения				Рулетка, малые мячи	22.05.	
97	Скоростной бег до 60 м.	контрольный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют				Секундомер, свисток	24.05	

			со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности						
98	Бег на 1500м Процесс совершенствования прыжков в высоту	комбинированный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности				Секундомер ,свисток	27.05.	
99	Эстафеты старты из различных исходных положений	комбинированный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим				Флажки, секундомер , эстафетная палочка	29.05	

			<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>						
10 0	Бег на результат 60м.	контрольный	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим .</p>				<p>Секундомер ,свисток</p>	31.05	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения курса:

Литература для учителя:

- Г.П.Болонов; «Физкультура в начальной школе», Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
Н.И.Дереклеева; «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Москва: «ВАКО»,2007
П.А.Киселев, С.Б.Киселева; «Справочник учителя физической культуры», - Волгоград: «Учитель»,2008.
В.И.Лях, А.А.Зданевич; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», Москва:«Просвещение»,2010
А.Ю.Патрикеев; «Подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО»,2007.
А.Ю. Патрикеев; «Зимние подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО»,2009.
Г.П.Попова; «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.

Литература для учащихся:

- В. И. Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов. М., Просвещение, 2007г, 189с.

Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая скамейка.
2. Стенка гимнастическая.
3. Козел гимнастический.
4. Перекладина гимнастическая пристеночная.
5. Комплект навесного оборудования, баскетбольные щиты.
6. Мячи: набивной 1и 2 кг. мяч малый(теннисный, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
7. Палка гимнастическая.
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический.
10. Акробатический подкидной мостик.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Кегли.
13. Обручи.
14. Рулетка измерительная.
15. Лыжи детские.
16. Сетка волейбольная.
17. Аптечка.

