

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

Малет Самсонова Л.А.



Директор МБОУ РСОШ
Глоба Е.Г.

Приказ № 114 от 30.08.18.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская
средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
7 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету физическая культура в 7 классе.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Ровненской СОШ(расшифровать)
- Примерной программы по физической культуре 5-9 класс
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс в области физической культуры 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;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура» в 7 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 35 недель , 105 ч.

Промежуточная аттестация в 7 классе в 2017-2018 уч. году пройдёт в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1500м.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Уче бна я нед еля	Да та	№ урок а	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контроль	примечан ие
				предметные	личностные	Метапредметные умения				
						коммуникативные	познавательные	регулятивные		

1 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)

		1	Инструктаж по ТБ. на уроках л/а. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, раскрывать понятие «режим дня», составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя	использовать общие приемы решения поставленных задач	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч)										
		2	Высокий старт. Бег с ускорением (50–60 м). Учёт подтягивания. Равномерный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Подтягивание м: 8-6-3 д: 19-15-5	

	3	Скоростной бег 60 м. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м. Равномерный бег.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Бег 30м м: 4.8-5.6-5.9 д: 5.0-6.0-6.2	
	4	Скоростной бег до 40- 60 м. Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	договариваться и приходить к общему решению	выделять и формулировать познавательные задачи	В процессе освоения и устранять характерные ошибки	Текущий	
	5	Скоростной бег до 40- 60 м. Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	оценивать правильность выполнения учебных задач	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Челночный бег 3 по 10 м: 8.3-9.0-9.3 д: 8.7-9.5-10.0	
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	проявлять выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	Бег 60м. м: 9.4-10.2 -11.0 д: 9.8-10.4-11.2	

7	Прыжок в длину с разбега на результат Метание мяча 150 г с 3.5 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч 150г	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	формулировать собственное мнение и позицию	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	оценивать правильность выполнения действий	Прыжок в длину с разбега м: 3.80-3.50-2.90 д: 3.50-3.00-2.40	
8	. Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег.	Уметь метать на дальность мяч 150 г	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Метание мяча 150г м:39-31-23. д: 26-19-16	
9	Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча. Равномерный бег.	Уметь бросать на дальность набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	самостоятельно планировать пути достижения целей	оценивать правильность выполнения действий		
10	Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча.	Уметь прыгать в длину с места.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	оценивать правильность выполнения двигательных действий	Прыжок в длину с места. м: 2.05-1.70-1.50 д: 2.00-1.60-1.40	
11	Бросок	Уметь бросать на	владеть знаниями	ставить вопросы,	ставить и	оценивать	Бросок	

		набивного мяча на результат. Равномерный бег 15 мин (д) 20 мин (м)	дальность набивной мяч	об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	обращаются за помощью	формулировать учебные задачи	правильность выполнения измерений	набивного мяча м: 5.65-4.35-3.55 д: 5.00-4.15-3.50	
	12	Бег 1500 м. на результат.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Бег 1500 м м: 7.00-7.30-8.00 д: 7.30-8.00-8.30	

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)

	13	Инструкция по ТБ на уроках С/И Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с	Уметь, выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Оценка остановки прыжком	

		пассивным сопротивлением защитника.							
	15	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	принимать оперативно решение	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	16	Передача мяча двумя от груди в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	планировать свои действия	Оценка ведения с сопротивлением	
	17	Передача мяча со сменой мест. Броски по кольцу после ловли. Передача одной от плеча	Уметь выполнять элементы б/б	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка техники броска по кольцу после ловли.	
	18	Бросок мяча одной от плеча с места с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых	использовать общие приемы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной	Текущий	

		сопротивление м. Учебная игра.	правилам	материалу	приемов и действий		задачей		
	19	Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивлением м. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		
	20	Учебная игра в баскетбол	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	осуществлять самоконтроль	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	анализировать двигательные действия, устранять ошибки		

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)

	21	Стойки игрока. Техника Передвижения в в/б	овладеть стойками игрока. описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	использовать приемы решения поставленных задач	контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности		
	22	Передача мяча сверху и приём снизу на месте и после перемещения	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые учебные задачи	контролировать свои действия	Текущий	
	23	Передача мяча сверху и приём	владеть основными	проявлять интерес к новому	взаимодействовать со сверстниками	анализировать двигательные	контролировать свои действия	Текущий	

		снизу на месте и после перемещения	приемами игры в волейбол.	учебному материалу	в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	действия, устранять ошибки			
	24	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	
	25	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	26	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Оценка техники передачи мяча сверху	

Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)

		29	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад.	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия		
		30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат(д	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	осуществлять самостраховку	Текущи й	
		31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	осуществлять самостраховку	Текущи й	

		32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Оценка техники акробатических элементов	
		33	Стойка на голове согнув ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
		34	Стойка на голове согнув ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические упражнения	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
		35	Стойка на голове согнув	Уметь выполнять	максимально проявлять свои	формулировать, отстаивать свое	ориентироваться в разнообразии	анализировать двигательные	Оценка техники.	

			ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	акробатические упражнения	физические способности	мнение	способов решения задач	действия, устранять ошибки	Стойка наголове (м). «Мост»(д).	
	36	Акробатическ ая комбинация. Лазанье по канату в три приема. Упр-я на гимнастическ ом бревне	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущи й		
	37	Акробатическ ая комбинация. Лазанье по канату на расстояние.	Уметь лазать по канату	применять знания и упражнения для организации самостоятельны х занятий	грамотно излага ть собственную точку зрения	овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений	организовывать учебное сотрудничество	Учет лазанье по канату на расст-ие 6-5-3м		

		38	Акробатическая комбинация на оценку. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	владеть умениями выполнения прикладных упражнений	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники акробатической комбинации.	
		39	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
		40	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упр-ий для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
		41	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д). Подтягивание	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений	организовывать учебное сотрудничество	Учет подтягивания м: 8-6-3 д: 19-15-8	

			в висе (учёт)							
	42	Подъем переворотом в упор: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники подъема переворотом		
	43	Опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (м) Прыжок ноги врозь (д)	Уметь выполнять опорный прыжок	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Текущий		
	44	Опорный прыжок: Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость)	Уметь выполнять опорный прыжок	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Учет гибкость м: +9-+6-+2 д: +18-+11-+6		
	45	Опорный прыжок: Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек	Уметь выполнять опорный прыжок	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Учет пресс: м: 22-19-16. д: 20-17-14.		

		(пресс)							
	46	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (м) Прыжок ноги врозь (д) (козел в ширину)	Уметь выполнять опорный прыжок	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники опорного прыжка	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)									
	47	Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)									
	48	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Оздоровительные формы	выполнять дыхательные упражнения. раскрывать значение оздоровительны	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию проводить самостоятельные	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		

			занятий в режиме дня	х форм занятий в режиме учебного дня, демонстрировать технику выполнения упр-ий для глаз	занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упр-я для глаз					
3 четверть			Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)							
		49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Уметь организовывать и планировать самостоятельные занятия	уметь организовывать свою деятельность	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)										
		50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. выбор лыжного инвентаря	Знать инструкцию по ТБ	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
		51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности	Текущий	

			ход.							
	52	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущи й		
	53	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники попере менного двухша жного хода		
	54	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействова ть со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка техники. одовре менного двухша жного хода		

	55	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
	56	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять самостоятельность, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность		
	57	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	
	58	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка техники. одновременного бесшажного хода	

	59	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	регулировать физическую нагрузку	Оценка техники. одновременного одношажного хода	
	60	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	
	61	Игры на лыжах «гонки с преследованием» «гонка с выбыванием»	Уметь играть в игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	формулировать познавательные выделения задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	62	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		

	63	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приёмы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Текущий	
	64	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники поворота на месте махом	
	65	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка поворота в движении.	
	66	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	уметь организовывать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий	Текущий	
	67	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		

		68	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
		69	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске	
		70	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка подъема скользящим шагом	
		71	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

	72	Игры на лыжах «гонки преследованием» «пройди ворота»	Уметь играть в игры на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	73	Прохождение дистанции 2 км на время	Уметь проходить дистанцию на время	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	2 км м:13.00-14.00-14.30 д:14.00-14.30-15.00	
	74	Игры на лыжах «гонки преследованием» «пройди ворота»	Уметь играть в игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. С/И баскетбол 4ч									
	75	Броски по кольцу после ведения с сопротивлением. Повороты на месте	Уметь выполнять элементы б/б	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	76	Броски по кольцу после ведения с	Уметь выполнять	проявлять интерес к новому	обращаться за помощью, формулировать	выделять учебные задачи, использовать пр	планировать свои действия	Текущий	

		сопротивлени ем. Повороты на месте	элементы б/б	учебному материалу	свои затруднения	иемы решения поставленных задач			
	77	Броски по кольцу после ведения с сопротивлени ем. Повороты на месте	Уметь выполнять элементы б/б	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать пр иемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Оценка броска по кольцу после ведения с сопроти влением	
	78	Двусторонняя игра в б/б		проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействова ть со сверстниками в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализи ровать двигательные действия	соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		
Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)									
	79	Индивидуаль ные комплексы лечебной и корректирующ ей физической культуры	описывать и выполнять комплексы лечебной и корректирующей физической культуры	проявлять готовность к саморазвитию и самообразовани ю	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корректирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность		

4 четверть

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)

	80	Комплексы упражнений для развития координации движений.	выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме	проявлять интерес к новому учебному материалу	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении координации движений	организовывать учебное сотрудничество		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол 8ч.									
	81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей		
	82	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущи й	

			подача						
	83	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
	84	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Учет передач и мяча сверху двумя руками м: 14-12-10 д: 12-10-8	
	85	Передача мяча сверху и прием снизу двумя. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	86	Передача мяча сверху и прием снизу	Уметь выполнять элементы	проявлять личностные качества в	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	

			двумя. Нижняя прямая подача.	волейбола	процессе игровой деятельности					
	87	Передача мяча сверху и прием снизу двумя. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать об щие приёмы решения задач	уважать соперника	Учет нижней прямой подачи м: 5-4-3. д: 5-4-3.		
	88	Учебная игра в волейбол		проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействова ть со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч. Волейбол 2ч.										
	89	Инструктаж по ТБ. на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагиван ие»	Знать правила ТБ на уроках л/а.	проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействова ть со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности			
	90	Прыжок в высоту	Уметь прыгать в высоту способом	проявлять учебно-	обращаться за помощью,	выявлять и устранять	планировать свои действия	Текущи й		

			способом «перешагивание»	перешагивание	познавательный интерес к новому учебному материалу	формулировать свои затруднения	характерные ошибки			
	91	Учет прыжка в высоту способом «перешагивание»	Уметь прыгать в высоту способом перешагивание	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	м: 1.25-1.15-1.10 д: 1.10-1.00-90		
	92	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег.	Уметь бросать на дальность набивной мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Бросок набивного мяча м:5.65-4.35-3.55 д: 5.00-4.15-3.50		
	93	Прыжок в длину с места. Подтягивание (промежуточный контроль.) Равномерный бег.	Уметь прыгать в длину с места	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Учет подтягивания м: 8-6-3. д:19-15-8.		
	94	Прыжок в длину с места на результат. Челночный	Уметь прыгать в длину с места, пробегать	осваивать самостоятельно упражнения для развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Прыжок в длину с места м:2.05-		

			бег 3 по 10. Равномерный бег	Челночный бег	скоростно-силовых способностей	совместного освоения легкоатлетических			1.70-1.50 д: 2.00-1.60-1.40	
	95	Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег.	Уметь пробегать Челночный бег	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Челночный бег 3 по 10. м:8.3-8.6-9.3 д:8.7-9.6-10.0		
	96	Высокий старт. Бег с ускорением (50–60 м). Равномерный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Текущий		
	97	Скоростной бег до 60 м. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м. Равномерный бег.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	планировать свои действия	Бег 30м м: 4.8-5.2-5.9 д: 5.0-5.4-6.2		

		98	Скоростной бег до 40- 60 м. Бег с ускорением (50–60 м) Равномерный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущи й	
		99	Бег на результат 60 м. (промежуточн ый контроль.) Равномерный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	проявлять максимально физические качества и оце- нивать собствен- ные результаты	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 60: м: 9.5- 10.2- 11.0 д:9.8- 10.4- 11.2	
		10 0	Метание мяча 150 г на дальность с 3,5 шагов разбега. Равномерный бег.	Уметь метать на дальность мяч 150г	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно- силовых способностей	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущи й	
		10 1	Метание мяча 150 г с разбега на результат. Равномерный бег 15 мин (д) 20 мин (м)	Уметь метать на дальность мяч 150 г	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно- силовых способностей	взаимодействова ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетическ их упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Метание мяча (150 г) м:39-31- 23. д:26-19- 16	

		10 2	Бег 1500 м. (промежуточный контроль.)	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 1500м м: 7.00-7.30-8.00 д: 7.30-8.00-8.30	
		10 3	Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		
		10 4	Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч).										
		10 5	Планирование занятий физической культурой	характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем			

				активности систем организма. Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз. составлять инд. Комплексы УГ.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--