

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»./Под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

Учебно-методический комплект: Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. «Физическая культура. 5 - 7 классы». /Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год, 102 часа, 3 часа в неделю.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе..

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

#### **В области познавательной культуры:**

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

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

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

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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



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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика»: с 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Раздел «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена плаванием, т.к. это связано с климатическими условиями города, и нет в школе лыжного инвентаря.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебнопознавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### Спортивные игры.

#### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

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

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

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

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

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

### **Легкая атлетика.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Плавание:** Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Эстафеты. Игры на воде.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	7 класс
		Всего часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	28
3.	Кроссовая подготовка	10
4.	Спортивные игры	33
	4.1. Волейбол	13
	4.2. Баскетбол	20
5.	Плавание	23
6.	Гимнастика	18
	Итого	102

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 7 класс (102 часа, 3 часа в неделю),

### УМК «Физическая культура» В.И. Лях

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля
1.		Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой.	Урок открытия нового знания	Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы
2.		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Урок рефлексии	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.
3.		Бег с ускорением. Прыжок в длину с места	Урок развивающего контроля	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
4.		Бег на результат. Спринтерский бег 30м	Урок развивающего контроля	Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). – контроль на результат. Круговая тренировка.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения

5.		Спринтерский бег. Равномерный бег. Высокий старт	Урок «открытия» нового знания	СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). – контроль техники	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
6.		Спринтерский бег 60м	Урок развивающего контроля	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
7.		Спринтерский бег. Передача эстафеты	Урок развивающего контроля	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. – контроль техники.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
8.		Прыжки. Равномерный бег. Бег 600м дев. , 800м. мальчики	Урок «открытия» нового знания	СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
9.		Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Урок развивающего контроля	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
10.		Прыжок в длину	Урок	УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с



		на результат. Равномерный бег.	рефлекси и	места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
11.		Прыжок в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
12.		Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Урок рефлексии	ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
13.		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Урок рефлексии	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
14.		Прыжки в высоту. Бег 1000м	Урок развивающего контроля	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. – контроль на результат	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

15.		Броски и толчки набивных мячей.	Урок «открытия» нового знания	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества
16.		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели	Урок рефлексии	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
17.		Метание мяча на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели	Урок «открытия» нового знания	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. – контроль на результат	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
18.		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Урок рефлексии	Метание мяча в цель – контроль на результат	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
19.		Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Урок развивающего контроля	Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
20.		Бег по пересеченной местности. Преодоление	Урок «открытия» нового	Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

		горизонтальных, вертикальных препятствий.	знания		К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
21.		Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.	Урок рефлексии	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью
		<b>Волейбол – 4 часа</b>			
22.		ТБ. Ознакомление с техникой перемещений.	Урок открытия нового знания	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
23.		Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Поднимание туловища из положения лежа за 30с.	Урок развивающего контроля	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
24.		Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Урок рефлексии	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
25.		Техника выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Урок развивающего контроля	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
	2 четв.	<b>Волейбол -9</b>			
26.		Техника приема снизу,	Урок «открыти		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

		нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	я » нового знания		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
27.		Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Урок рефлексии		Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
28.		Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Урок развивающего контроля		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
29.		Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча.	Урок развивающего контроля	Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
30.		Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Прыжки на скакалке, за мин.	Урок открытия нового знания	Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
31.		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча, нападающего	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

		удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровый линии.			
32.		Совершенствован ие техники приемов и передач мяча. Нападающий удар.	Урок рефлексии и	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
33.		Совершенствован ие техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар	Урок рефлексии и	Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
34.		Совершенствован ие техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	Урок рефлексии и	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
		<b>Плавание -14 часов</b>			
35.		Техника безопасности на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Урок «открытия» нового знания	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы

36.		Плавание способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Игра.	Урок рефлексии	Техника работы ног, рук способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
37.		Плавание способом кроль на груди при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
38.		Совершенствование техники плавания при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники плавания при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
39.		Плавание при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Урок развивающего контроля	Плавание при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
40.		Совершенствование техники плавания при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники плавания при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
41.		Старт пловца. Спад головой	Урок «открытия	Техника прыжка. Спад головой вниз из положения сидя на бортике. Спад головой	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

		вниз из положения, сидя на бортике. Игра.	я » нового знания	вниз из положения сидя на бортике. Игра.	К.: соблюдать правила безопасности.
42.		Старт пловца. Совершенствование техники прыжка. Спад головой вниз из положения, сидя на бортике. Спад головой вниз из положения, наклонившись вперед. Игра.		Совершенствование техники прыжка. Спад головой вниз из положения сидя на бортике. Спад головой вниз из положения наклонившись вперед. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
43.		Техника поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
44.		Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
45.		Плавание способом кроль на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника работы ног, рук способом кроль на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
46.		Плавание способом кроль на спине. Техника скольжения на спине с поднятыми	Урок развивающего контроля	Техника скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

		руками вверх. Игра.			
47.		Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
48.		Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок рефлексии	Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
	3 четв.	<b>Плавание -9 часов</b>			
49.		Закрепление техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
50.		Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
51.		Плавание в технике « кроль	Урок «открытия	Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,



		на спине». Игра.	я » нового знания		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
52.		Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс. Игра.	Урок развивающего контроля	Плавание кроль на спине способом в целом. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
53.		Техника поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Урок развивающего контроля	Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
54.		Закрепление техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
55.		Совершенствование техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
56.		Эстафетное плавание разными способами.	Урок развивающего контроля	Техника, согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
57.		Эстафетное	Урок	Техника, согласование работы и совместных	Р.: выполнять правила игры.

		плавание разными способами.	рефлекси и	действий в командных состязаниях.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
		<b>Гимнастика-15 часов</b>			
58.		Строевые упр-я. Инструктаж по ТБ.	Урок открытия нового знания	Строевые упр-я. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
59.		Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	Урок рефлексии	СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь
60.		Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	Урок открытия нового знания	СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания
61.		Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	Урок открытия нового знания	Висы. Строевые упражнения. СБУ.СУ. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
62.		Упражнения для мышц брюшного пресса. Подтягивание.	Урок развивающего контроля	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие –

				перекладине.	формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
63.		Лазание. Челночный бег. Эстафеты.	Урок открытия нового знания	СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
64.		Лазание. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре:	Урок развивающего контроля	Закрепление лазания по канату в два приема Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
65.		Развитие гибкости Наклон вперед из положения стоя	Урок развивающего контроля	. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
66.		Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	Урок «открытия» нового знания	. СБУ. СУ. Ритмика. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
67.		Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Урок рефлексии	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять

					цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
68.		Акробатика. Акробатическая комбинация	Урок развивающего контроля	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: обще учебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания
69.		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Акробатическая комбинация.	Урок общепедагогической направленности	СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
70.		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
71.		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Урок развивающего контроля	. ОРУ с предметами на месте. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
72.		Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Урок рефлексии	Развитие силовых способностей. Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать

		<b>Баскетбол-6 часов</b>			
73.		ТБ. Правила игры в баскетбол.	Урок открытия нового знания	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения
74.		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Урок открытия нового знания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников
75.		Стойка, перемещения, остановка игрока. Варианты ловли и передачи мяча.	Урок развивающего контроля	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию
76.		Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра.	Текущий	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию
77.		Ловля мяча двумя руками на месте. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Урок общеметодологической направленности	ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка
78.		Сочетание приемов.	Урок развивающего	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия

		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	щего контроля	рукой от головы после двух шагов. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	с заданным эталоном. П.: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог
	4 четв.- 24 часа	<b>Баскетбол -12 часов</b>			
79.		Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении	Урок открытия нового знания	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
80.		Баскетбол. Сочетание приемов. Бросок из-под кольца	Урок развивающего щего контроля	ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
81.		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
82.		Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину	Контроль	ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
83.		Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Урок общеметодологической направленности	Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

		Штрафной бросок по кольцу	методология направленности	кольцу – контроль на технику.	К.: взаимодействовать со сверстниками
84.		Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
85.		Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой за 30с.	Урок методология направленности	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
86.		Баскетбол. Ведения мяча. Игра «Баскетбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
87.		Баскетбол. Ведения мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с.	Урок методология направленности	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
88.		Сочетание приемов. Игра «Стритбол»	Урок открытия нового знания	ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
89.		Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» Челночный бег	Урок рефлексии	Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

		3x10м – контроль на результат.			К.: соблюдать правила безопасности.
90.		Воздушные ванны. Правила и дозировка. Игра «Стритбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
		<b>Легкая атлетика -12 часов</b>			
91.		Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с места и с разбега.	Урок «открытия» нового знания	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью
92.		Спринтерский бег. Старты из различных положений. Прыжки	Урок общепедогогической направленности	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
93.		Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
94.		Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	Урок общепедогогической направленности	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать



			ленно-сти		вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
95.		Спринтерский бег. Бег с ускорением, встречная эстафета.	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
96.		Прыжки. Приемы определения самочувствия. Игры с прыжками.	Урок общеметодической направленности	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
97.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега	Контроль	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
98.		Прыжки. Метание мяча.	Урок общеметодической направленности	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
99.		Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту.	Урок общеметодической направленности	Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за

			ленно-сти		помощью; определять общую цель и пути ее достижения
100.		Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий .	Урок общеметодической направленности	Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
101.		Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	Урок общеметодической направленности	(бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
102.		Бег по пересеченной местности. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Урок общеметодической направленности	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.