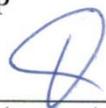


СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР



(подпись)

МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

Г.А.Демкина

(И.О. Фамилия)

« 09 » июля 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО



(подпись)

МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

Л.И.Попова

(И.О. Фамилия)

« 02 » июля 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

И.Б.Огурцов

(И.О. Фамилия)

М.П.  (подпись)

Приказ от « 23 » июля 20 18 г. № 121

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Загорненская средняя общеобразовательная школа», села Загорная Селитьба, Свободненского района, Амурской области

Мех Карины Михайловны, учителя физической культуры

по физической культуре, 7 класс

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей,
протокол от 02.07.2018 г. № 5

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре составлена с использованием **нормативно-правовой базы:**

1. Закона 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.

2. На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 17 декабря 2010 года № 1897.

3. На основании разработанного Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Загорненская средняя общеобразовательная школа» реализующая программы общего образования, утвержденного приказом директора от 30.05.2017 года № 92.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 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.

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание рабочей программы

Физическая культура. 7 класс

(102 часа, 3 часа в неделю)

Часть I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий

(этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Часть II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (в процессе урока)

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Часть III. Виды двигательной деятельности (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и

поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м-мальчики; 800 м-девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Часть I. Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Часть II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе урока
3	Часть III. Виды двигательной деятельности	102
4	Легкая атлетика	10
5	Футбол	5
6	Баскетбол	21
7	Лыжная подготовка	15
8	Волейбол	21
9	Гимнастика	20

10	Легкая атлетика	10
	ИТОГО	102

Календарно-тематическое планирование
7 класс. Физическая культура (102 часа, 3 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты изучения темы			Дата	
				личностные	Метапредметные: познавательные УУД (П); коммуникативные УУД (К); регулятивные УУД (Р).	предметные	Планируемая	Фактическая
Легкая атлетика (10 часов)								
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Р: - Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - Работая по плану,	<ul style="list-style-type: none"> знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, 	01.09	
2.	2/2	Высокий старт (20-40 м)	1				05.09	
3.	3/3	Бег по дистанции	1				06.09	
4.	4/4	Финиширование	1				08.09	
5.	5/5	Бег на результат (60 м)	1				12.09	
6.	6/6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1				13.09	
7.	7/7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1				15.09	
8.	8/8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	1				19.09	
9.	9/9	Прыжок в длину на результат	1				20.09	

10.	10/ 10	Бег 1500 м. Бег по дистанции	1	<p>различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>Ц:</p> <p>- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>К:</p> <p>- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p>прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>	22.09	
Футбол (5 часов)								
11.	11/ 1	Овладение техникой передвижений	1	- активно	Р:	• владение	26.09	

		остановок, поворотов и стоек.		<p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с 	<p>навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 		
12.	12/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				27.09	
13.	13/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1				29.09	
14.	14/4	Закрепление техники владения мячом.	1				03.10	
15.	15/5	Освоение тактики игры	1			04.10		

				<p>учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p> <p><u>Ц:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.<ul style="list-style-type: none">• Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <p><u>К:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,			
--	--	--	--	---	--	--	--

					договариваться друг с другом и т.д.)			
Баскетбол (21 час)								
16.	16/ 1	Передвижения игрока	1	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,</p>	<p>Р:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	06.10	
17.	17/ 2	Повороты с мячом	1				10.10	
18.	18/ 3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1				11.10	
19.	19/ 4	Повороты с мячом	1				13.10	
20.	20/ 5	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	1				17.10	
21.	21/ 6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1				18.10	
22.	22/ 7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1				20.10	
23.	23/ 8	Быстрый прорыв	1				24.10	
24.	24/ 9	Учебная игра	1				25.10	
25.	25/ 10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1				27.10	
26.	26/ 11	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	1				07.11	
27.	27/ 12	Бросок одной рукой от плеча с места	1				08.11	
28.	28/ 11	Развитие координационных	11	10.11				

	13	способностей		находить с ними общий язык и общие интересы.	при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <ul style="list-style-type: none"> В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <p>П:</p> <ul style="list-style-type: none"> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <ul style="list-style-type: none"> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <p>К:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять 		
29.	29/14	Игровые задания	1			14.11	
30.	30/15	Штрафной бросок	1			15.11	
31.	31/16	Передача мяча в тройках со сменой места	1			17.11	
32.	32/17	Сочетание приемов передвижения и остановок	1			21.11	
33.	33/18	Сочетание приемов ведения	1			22.11	
34.	34/19	Бросок мяча	1			24.11	
35.	35/20	Учебная игра	1			28.11	
36.	36/21	Штрафной бросок	1			29.11	

					общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Лыжная подготовка (15 часов)								
37.	37/ 1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 	<p style="text-align: center;"><u>Р:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при 	01.12	
38.	38/ 2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				05.12	
39.	39/ 3	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				06.12	
40.	40/ 4	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				08.12	
41.	41/ 5	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				12.12	
42.	42/ 6	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				13.12	
43.	43/ 7	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				15.12	
44.	44/ 8	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	1				19.12	
45.	45/ 9	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах	1				20.12	

		2 км		<p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>П:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <p>К:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) <p>Р:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением 	<p>выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 		
46.	46/10	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1				22.12	
47.	47/11	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1				26.12	
48.	48/12	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «полуелочкой»	1				27.12	
49.	49/13	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1				10.01	
50.	50/14	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1				12.01	
51.	51/15	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1		16.01			

				<p>осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none">• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;• Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p><u>II:</u></p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <p>К:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) 			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Волейбол (21 час)

52.	52/ 1	Волейбол	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять	<p>Р:</p> <ul style="list-style-type: none"> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и 	<ul style="list-style-type: none"> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их 	17.01	
53.	53/ 2	Стойка и передвижение игрока	1				19.01	
54.	54/ 3	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1				23.01	
55.	55/ 4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1				24.01	
56.	56/ 5	Нижняя прямая подача мяча	1				26.01	

57.	57/ 6	Игровые задания по укороченной площадке	1	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	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. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. II: • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Создавать схематические модели с выделением	в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	30.01	
58.	58/ 7	Стойки и передвижения игрока	1				31.01	
59.	59/ 8	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1				02.02	
60.	60/ 9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1				06.02	
61.	61/ 10	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1				07.02	
62.	62/ 11	Игра по упрощенным правилам	1				09.02	
63.	63/ 12	Тактика свободного нападения	1				13.02	
64.	64/ 13	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1				14.02	
65.	65/ 14	Комбинации из разученных элементов	1				16.02	
66.	66/ 15	Тактика свободного нападения	1				20.02	
67.	67/ 16	Комбинация из разученных элементов передвижений	1				21.02	
68.	68/ 17	Нижняя прямая подача мяча	1				27.02	
69.	69/ 18	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1				28.02	
70.	70/ 19	Игра в мини-волейбол	1				02.03	
71.	71/ 20	Игра в мини-волейбол	1				06.03	

72.	72/ 21	Игра в мини-волейбол			<p>существенных характеристик объекта.</p> <p>К:</p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>		07.03		
Гимнастика (20 часов)									
73.	73/ 1	Висы. Строевые упражнения	1	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>Р:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных 	09.03		
74.	74/ 2	Выполнение команд «Пол оборота направо! , Пол оборота налево!»	1				13.03		
75.	75/ 3	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1				14.03		
76.	76/ 4	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	1				16.03		
77.	77/ 5	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений)	1				20.03		
78.	78/ 6	Выполнение комбинаций	1				21.03		
79.	79/ 7	Опорный прыжок	1				23.03		
80.	80/ 8	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1				03.04		

81.	81/ 9	Прыжок способом «ноги врозь»	1	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействии с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <p>II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия 	<p>изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 	04.04	
82.	82/ 10	Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1				06.04	
83.	83/ 11	Развитие скоростно-силовых способностей	1				10.04	
84.	84/ 12	Акробатика. Лазание	1				11.04	
85.	85/ 13	Выполнение опорного прыжка	1				13.04	
86.	86/ 14	Акробатика. Лазание	1				17.04	
87.	87/ 15	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1				18.04	
88.	88/ 16	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи	1				20.04	
89.	89/ 17	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	1				24.04	
90.	90/ 18	Развитие силовых способностей	1				25.04	
91.	91/ 19	Акробатические упражнения и комбинации.	1				27.04	
92.	92/ 20	Акробатические упражнения и комбинации.	1				01.05	

				<p>простых явлений.</p> <ul style="list-style-type: none">• Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).• Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.• Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p><u>К:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в			
--	--	--	--	--	--	--	--

					группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Легкая атлетика (10 часов)								
93.	93/ 1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать 	<p style="text-align: center;">Р:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	02.05	
94.	94/ 2	Высокий старт (15-30 м)	1				04.05	
95.	95/ 3	Финиширование	1				08.05	
96.	96/ 4	Бег по дистанции	1				11.05	
97.	97/ 5	Бег на результат (60 м)	1				15.05	
98.	98/ 6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1				16.05	
99.	99/ 7	Прыжок в высоту	1				18.05	
100.	100/ 8	Метание мяча	1				22.05	
101.	101/ 9	Специальные беговые упражнения	1				23.05	
102.	102/ 10	Правила соревнований	1				25.05	

				<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none">• Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.• В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <p><u>Ц:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.<ul style="list-style-type: none">• Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>достоверность.</p> <p><u>К:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
--	--	--	--	--	---	--	--	--