ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА
на заседании
школьного МО
учителей
естественно-научного цикла,
физической культуры и
безопасности человека

Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

Председатель МО
_____ Белоусова Э.Е.

ПРИНЯТА

на заседании
Педсовета
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга
_____ Морозова Л.А.

Приказ № 799
от «31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

для обучающихся
7 класса
базовый уровень

Санкт-Петербург
2017 -2018

Рабочая программа по физической культуре
7 класс
(3 часа в неделю, 102 часа за год)

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. Пояснительная записка 2
1.1. Описание учебно – методического комплекта 2
1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля 3
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса 3
2. Содержание тематических линий учебного предмета.....6
3. Учебно-тематический план 6
3.1. Годовой учебно-тематический план.....6
3.2. Календарно - тематическое планирование..... 7

1. Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС основного общего образования и в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №331 данная программа рассчитана на преподавание предмета «Физическая культура» в 7 классе в объеме 3 часа в неделю, за год – 102 часа.

1.1. Описание учебно – методического комплекта

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура. Сборник рабочих программ. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ [составитель А.П.Матвеев].- М.: Просвещение, 2012;

методических рекомендаций «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга». СПб. АППО, 2012. (допущена к использованию в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга заключением экспертного научно-методического совета, протокол №8 от 19.06.2013г.)

Сведения об учебнике

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 7б классе средней общеобразовательной школы по учебнику А.П.Матвеева «Физическая культура 6-7классы». М.: Просвещение, 2014.: учеб. для общеобразовательных учреждений.

Учебник входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г № 253, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 1529, от 26.01.2016г. № 38 и от 05.07.2017 № 629. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

Методические и учебные пособия:

1. Г.А. Колодиницкий. Серия книг – методических рекомендаций для учащихся для самостоятельных занятий различными видами спорта: «Внеурочная деятельность учащихся». М.: Просвещение, 2012
2. «Твой Олимпийский учебник».

Электронные ресурсы:

1. http://school=collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject =38
2. http://www.youtube.com/playlist?list=PL60814AA164B12750
3. http://www.gto.ru/

1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля

Оценка устного ответа обучающегося

Отметка "5" ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимися всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры устной речи.

Отметка "4":

1. Знание всего изученного программного материала.
2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры устной речи.

Отметка "3" (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.
2. Умение работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Отметка "2":

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.
2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.
3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Оценка выполнения практических нормативов

На уроках физической культурой оценка обучающихся 7б класса за практическую часть выставляется в соответствии таблице приведенной ниже:

Где оценка «5» отлично – высокий уровень

«4» хорошо - средний уровень

«3» удовлетворительно- низкий уровень

«2» неудовлетворительно - выполнение нормативов хуже низкого уровн

Таблица выполнения нормативов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	7	5-6	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	12-15	11
Бег 60 м с высокого старта, с	9.4	10.2	10.6	9.8	10.4	11.0
Бег 1500м-М.,1200М-Д., мин. с	Без учёта времени					
Челночный бег	8.5	8.7	8.9	9.0	9.3	9.5
Прыжки в длину с места, с/м, с/р.	190 3,80	180 3,50	170 2,90	180 3,50	170 3,00	160 2,90
Подьем туловища из положения лежа на спине за 30сек	26	23	17	21	18	12
Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин., раз	115	100	85	120	105	90
Наклон из положения сидя, см.	10	8	6	14	12	10
Шестиминутный бег, м.	1300	1250	1150	1150	1100	950
Прыжки в высоту с разбега, м.	1,25	1,15	1,05	1,10	1,00	0,90

Количество зачетов за год - 22

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса

Планируемые личностные и метапредметные результаты обучения по программе.

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

личностные:

1)Положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.

2)Накопление знаний и формирование умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

3)Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

метапредметные:

1) 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.

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3) 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.

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6) Умение определять понятия, создавать обобщения устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно – следственные связи строить логические рассуждения и делать выводы.

7) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

8) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

предметные:

1)Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2):Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта, олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3)Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

4)Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

5)Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание тематических линий учебного предмета

Программа состоит из разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент*); ««*Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями*»* (мотивационный компонент).

Раздел «Лыжная подготовка» (в примерной программе физического воспитания) заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Кроссовая подготовка развивает те же физические и функциональные способности обучающихся и является циклическим видом. Данная замена произведена в связи с нестабильными погодными условиями и в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга», СПб. АППО, 2012.

Раздел 1. Содержание раздела *«Основы знаний о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Олимпийское движение в Росии», «Техническая подгот овка», «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел 2 В разделе *«Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация досуга средствами физической культуры» и «Оценка техники движений», «Причины появление ошибок в технике движений и способы ее предупреждения», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Ведение дневника самонаблюдения». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3. Учебно-тематический план

3.1. Годовой учебно-тематический план

№	*Раздел (тема, модуль, глава) курса*	*Кол-во часов*	*Практическая сдача нормативов*
1	Легкая атлетика	17	5
2	Спортивные игры Баскетбол	8	1
3	Гимнастика	21	5
4	Кроссовая подготовка	17	4
5	Спортивные игры «Волейбол»	13	2
6	Легкая атлетика	26	5
	Всего по учебному плану	**102**	**22**

3.2. Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Тип / форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				Предметные	Метапредметные		
	Легкая атлетика	**17**					
1	Правила техники б/о на уроках. Вводный инструктаж, развитие скоростных качеств.	1	ИНМ	Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.	Соблюдать правила техники б\о на уроках	ИНМ	
2	ОРУ развитие скоростных качеств, техника старта с опорой на одну руку.	1	УОСЗ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	ИНМ	
3	Строевые приемы, ору, развитие скоростных качеств.	1	УОСЗ				
4	ОРУ, бег 60м зачет.	1	З	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	КЗУ	

5	ОРУ, развитие выносливости, прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия.	ИНМ	
6	ОРУ, развитие выносливости, прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	ЗИМ				
7	ОРУ, техника прыжка в длину с/р- зачет	1	*З*	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
8	Метание теннисного мяча на дальность.	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки),давать им объективную оценку .		
10	Метание теннисного мяча на дальность с учетом результата.	1	*З*	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при -	Технически правильно выполнять двигательные	КЗУ	

				менять их в соревновательной деятельности	действия в условиях соревнования.		
11	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	УОСЗ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качеств аличности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ИНМ	
12	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
13	Бег 1200м без учета результата зачет.	1	*З*	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	КЗУ	
14	Техника челночного бега	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	

				соревновательной деятельности			
15	Разминка эстафеты с элементами челночного бега.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
16	Разминка эстафеты с элементами челночного бега.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
17	Бег 3Х10 зачет	1	*З*	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
	Баскетбол	**7**					
18	ОРУ ,баскетбол: стойка игрока способы передвижения, техника безопасности	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	ИНМ	
19	ОРУ, б/б техника выполнения различных передач.	1	ИНМ ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	ИНМ	

					доброжелательности.		
20	ОРУ, б/б техника передач в сочетании с передвижением.	1	ИНМ ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в практической деятельности в усложненных условиях.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	ИНМ	
21	ОРУ, б/б ведение мяча, повороты, остановки.	1	ИНМ ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
22	ОРУ, б/б техника бросков по кольцу с места, с 2х шагов после ведения	1	СЗУН	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
23	ОРУ, б/б техника выполнения изученных элементов – зачет.	1	ИНМ;З	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ; КЗУ	
24	ОРУ, б/б подвижные игры с элементами игры.	1	ИНМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	ИНМ	

				соревновательной деятельности;	исправления		
	Гимнастика	**21**					
25	Техника б/она занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики.	1	ИНМ	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
26	Строевые приемы, перестроения, повторение акробатических элементов 6 класса.	1	ЗИМ	Выполнять акробатические элементы на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
27	Строевые приемы, ору, совершенствование акробатических элементов.	1	ЗИМ	Выполнять акробатические элементы на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
28	Строевые приемы, ору, разучивание акробатической комбинации.	1	ИНМ	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	

				исполнения.			
29	Разминка, совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	1	ЗИМ	Выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
30	ОРУ, техника выполнения акробатического соединения зачет.	1	З	Выполнять акробатические комбинации н а высоком техничном уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
31	Упражнения на гимнастической стенке	1	УОСЗ	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Оценивать красотутелос ложения иосанки, сравн иватьих с эталоннымиоб разцами		
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	УОСЗ	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Оценивать красотутелос ложения иосанки, сравн иватьих с эталоннымиоб разцами		
33	ОРУ, упражнения в упоре на гимнастическом бревне. Смешанные висы на	1	ИНМ УОСЗ	Выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	ИНМ	

	гимнастической стенке.			уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	отбирать способы их исправления		
34	ОРУ, упражнения в упоре на гимнастическом бревне. Смешанные висы на гимнастической стенке.	1	ЗИМ; УОСЗ	Выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
35	ОРУ, развитие силовых качеств, упражнения в равновесии.	1	ЗИМ	Выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
36	Ору, упражнения в равновесии – зачет.	1	З	Выполнять гимнастическую комбинацию на высоком техничном уровне	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
37	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ИНМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
38	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ЗИМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать		

					способы их исправления		
39	ОРУ, техника опорного прыжка.	1	ЗИМ	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
40	Техника опорного прыжка – зачет.	1	З	Выполнять опорный прыжок на высоком техничном уровне	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	УОСЗ	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1	УОСЗ	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1	УОСЗ	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

44	Развитие силовых качеств. Подтягивание и отжимания – зачет.	1	З	Выполнять подтягивание и отжимания на максимально высокий результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
45	Олимпийское движение в России	1	ИНМ	Осознавать значение зарождения олимпийского движения в России..	Владеть знаниями по зарождение олимпийского движения в России..	ИНМ	
	Кроссовая подготовка	**17**					
46	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	ИНМ	Соблюдать требования техники безопасности на уроках физической культуры	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
47	Разминка, ору, развитие выносливости.	1	ИНМ	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях	ИНМ	
48	Разминка, ору, развитие выносливости.	1	ЗИМ	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
49	Ору, у гимнастической стенки, медленный бег 6мин.	1	ИНМ	Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спо	Проявлять положительные качества личности и управлять	ИНМ	

				рта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности	своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
50	Разминка, бег 6мин зачет	1	З	Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
51	Ору со скакалкой, эстафеты с элементами челночного бега.	1	ИНМ; ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях	ИНМ	
52	Разминка, прыжки на скакалке 1 мин. - зачет	1	З	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
53	Ору с набивными мячами, техника челночного бега.	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия и применять их на практике.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
54	Разминка, развитие	1	З	Технически правильно выполнять двигательные	Демонстрирование техники передвижения	КЗУ	

	скоростно- силовых качеств.			действия и применять их на практике.	изученными лыжными ходами в соревновательных условиях.		
55	Разминка, развитие скоростно- силовых качеств.	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	ИНМ	
56	Ору, прыжки в длину с/м– зачет.	1	З	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	КЗУ	
57	Разминка, бег с преодолением препятствий	1		Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Демонстрирование техники бега с преодолением препятствий		
58	Ору с набивными мячами, бег с преодолением	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и	Демонстрирование техники бега с преодолением		

	препятствий			вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	препятствий		
59	Физическая подготовка	1	ИНМ	Типы физической подготовки и ее влиятие на здоровье.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ИНМ	
60	Ведение дневника самонаблюдения	1	ИНМ	Фиксация физиологических параметров организма при самостоятельных занятиях физической культурой.	Активное включение учащихся в процедуры закаливания.	ИНМ	
61	Ору, выполнение броска набивного мяча на дальность	1	З	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	КЗУ	
62	Техническая подготовка	1	ЗИМ	Двигательные действия, техническая подготовка, двигательные умения, двигательные навыки	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
	Волейбол	**13**					

63	Волейбол: техника безопасности, стойка игрока, перемещения в стойке	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
64	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	ИНМ	
65	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
66	Техника выполнения нижних передач на месте и в движении.	1	ЗИМ	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
67	Нижняя прямая подача с	1	ИНМ	Находить ошибки при выполнении	Активно включаться в общение и	ИНМ	

	расстояния 3-6 м от сетки, нижний прием мяча.			учебных заданий, отбирать способы их исправления	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	ИНМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях.	ИНМ	
69	Совершенствование изученных элементов волейбола.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях.		
70	Техника выполнения изученных элементов игры – зачет.	1	З	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Демонстрирование техники выполнения изученных элементов игры соревновательных условиях.	КЗУ	
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных)ситуаци		

					ях и условиях		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
73	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
74	Разминка, в/б учебная игра.	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
75	Разминка, в/б учебная игра.	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях		
	Легкая атлетика	**26**					

76	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	ИНМ	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ИНМ	
77	Ору, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
78	Комплекс упражнений у гимнастической стенке, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом«перешагивания ».	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
79	Комплекс упражнений угимнастической стенке, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1	ЗИМ	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
80	Ору, прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивания» с учетом	1	З	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	

	результата - зачет.			игровой и соревновательной деятельности.			
81	Ору, техника метания мяча.	1	ИНМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.	ИНМ	
82	Ору, комплекс упражнений с малыми мячами, техника метания мяча.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
83	Бег в равномерном темпе, техника метания мяча.	1	ЗИМ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.		
84	Разминка, метание мяча на дальность с учетом результата – зачет.	1	З	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
85	Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия	ИНМ	

86	ОРУ развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия		
87	ОРУ развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия		
88	Разминка, бег 60м с учетом результата - зачет.	1	З	выполнять технические действия из базовых видов спорта, при - менять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
89	Бег в равномерном темпе 6 мин с изменением направления, техника прыжка в длину.	1	ИНМ	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	Технически правильно выполнять двигательные действия.	ИНМ	
90	Бег в равномерном темпе 6 мин с изменением направления, техника	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые	Технически правильно выполнять двигательные действия.		

	прыжка в длину.			коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия			
91	Бег в равномерном темпе 6 мин с изменением направления, техника прыжка в длину.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия	Технически правильно выполнять двигательные действия.		
92	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега с учетом результата – зачет.	1	З	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
93	Равномерный бег 6 мин, техника эстафетного бега.	1	ИНМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ИНМ	
94	Равномерный бег 6 мин, техника эстафетного бега.	1	ЗИМ	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в		

				по ходу реализации, так и в конце действия	различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
95	Разминка бег 1000м с учетом результата - зачет.	1	З	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Технически правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнования.	КЗУ	
96	Разминка, техника эстафетного бега.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
97	Разминка, эстафеты с различными предметами.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
98	Организация досуга средствами физической культуры	1	ИНМ	Различные виды организации досуга	Уметь применять различные досуга		
99	Разминка, эстафеты с различными предметами.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
100	Разминка, эстафеты с	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых	Оказывать бескорыстную		

	различными предметами.			видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
101	Разминка, эстафеты с различными предметами.	1	ЗИМ	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
	Итого часов	**101**					

Принятые сокращения:
ИНМ – изучение нового материала
ЗИМ – закрепление изученного материала
СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков
УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний
КЗУ – контроль знаний и умений
З – зачет