



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6»
Петропавловск - Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)


РАССМОТРЕНО

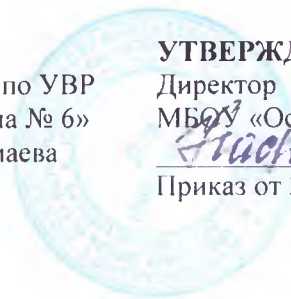
Методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла
МБОУ «Основная школа № 6»
(протокол от 25.08.2022 № 1)
Руководитель МО
 Т.В. Кулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Основная школа № 6»
 / Г.Н.Мамаева
30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Основная школа № 6»
 / Н.Н.Надеждина
Приказ от 31.08. 2022 № 82



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Юшина А. С.,
учитель физической культуры

г. Петропавловск-Камчатский 2022

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура 7 класс» составлена на основе следующих нормативно-методических материалов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, п. 9, 10) от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 г. № 1897;

- Приказа Министерства образования РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 г. № 253;

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-7 классы – М.: Просвещение 2012. (Стандарты второго поколения).

- Авторской программы основного общего образования по физической культуре для обучающихся 5 – 7 классов общеобразовательных школ, автор: В. И. Лях.

- ООП ООО МБОУ «Основная школа № 6»;

- Положения о рабочей программе учебного курса в МБОУ «Основная школа № 6»;

- Учебный план МБОУ «Основная школа № 6» на 2022 – 2023 учебный год.

Программа реализуется на основе УМК, созданного под руководством М. Я. Виленского, В. И. Ляха и учебника физическая культура 5 – 7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е издание – М.: Просвещение, 2015, который входит в федеральный перечень учебников.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации отдыха. Готовность к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в спортивном зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация стандарта образования и программы в полном объеме по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (упражнения на перекладине;

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на данные упражнения, равномерно распределено на другие темы по гимнастике с основами акробатики.

Разделы «Знания о физической культуре» и «Способы двигательной деятельности» изучаются на практических занятиях.

Часы вариативной части программы распределены на спортивные игры (волейбол), лыжные гонки, легкую атлетику.

Примерный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит 70 учебных часов для обязательного изучения курса физическая культура в 7-А классе основной школы из расчета 2 учебных часов в неделю.

В соответствии с учебным планом школы, расписанием занятий и производственным календарём в 2022-2023 учебном году в 7-м классе будет проведено 67 часов, поэтому реализация содержания образовательной программы осуществляется за счет уплотнения уроков.

7 «А» класс является общеобразовательным. Разработанная программа предполагает обучение учащихся, имеющих различные учебные возможности, психологические и физиологические особенности, в том числе и обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, низким уровнем мотивации к учебе, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Со стороны таких детей наблюдается нарушение памяти, внимания, работоспособности, моторики, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность. Они имеют специфические нарушения в развитии познавательной и эмоционально-волевой сферы.

В связи с этим, основными задачами обучения учащихся с ЗПР является:

1) активизация познавательной деятельности учащихся; 2) повышение уровня развития обучающихся; 3) нормализация учебной деятельности; 4) коррекция недостатков эмоционально-личностного развития.

Работа с указанной категорией обучающихся направлена на компенсацию недостатков семейного воспитания детей, устранение нарушений их работоспособности и произвольной регуляции деятельности, охрану и укрепление физического и нервно-психического здоровья.

В целях коррекции отклонений в развитии учащихся с ЗПР, а также для эффективной работы со слабоуспевающими обучающимися предполагается использовать следующие формы и методы работы:

лично – ориентированный подход: дифференцированные физические нагрузки, дополнительные корригирующие упражнения;

организация самостоятельной дифференцированной работы в группах, в парах или индивидуально;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;

- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;

- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;

- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

В освоении физической культуры присутствуют три взаимосвязанные линии образования:

1. Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Знания о здоровье, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

2. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на

свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) с помощью корригирующих упражнений для отдельных частей тела. Стремление к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Фактически по календарно-тематическому планированию в 2022-2023 учебном году в 7-х классах будет проведено 70 часов в соответствии с производственным календарем, календарным графиком прохождения учебного материала на 2022-2023 учебный год и расписанием уроков. Поэтому реализация содержания образовательной программы осуществляется за счет уплотнения уроков.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются на уроках и заносятся в классный журнал. На основе мониторинга результатов данных тестов строится работа по развитию физических качеств.

На основе мониторинга результатов данных тестов строится работа по развитию физических качеств.

Программа предусматривает использование соревновательного метода, метода круговой тренировки, поискового метода, групповой технологии, технологии создания успеха, работу по индивидуальным карточкам.

Программа включает в себя домашние задания в виде изучения и подготовки творческих работ по темам теоретического курса, а так же: «Биографии известных российских спортсменов» по изучаемым разделам программы.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура 7 класс»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;

- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

1.2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

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

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;

- рационально планировать режим дня учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

- осуществление анализа действия учителя и сверстников;

- оценка красоты телосложения и осанки;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;

- соблюдение Т.Б.;

- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- 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.
- 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.
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.

1.3. Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Физическое совершенствование

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Основы знаний.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития - (характеризовать цель возрождения Олимпийских игр), характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1.4. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18- 17	13- 12	7
Бег 60м с высокого старта, с	9.5	10.4	11.0	10	10.7	11.5
Бег 1000м, мин. с	4.30	4.40	5.20	5	5.20	6
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Поднимание туловища за 30 (сек)	22	20	18	20	18	16
Прыжок в длину с места (см).	200-190	180	155	180	165	140

2. Содержание учебного курса «Физическая культура. 7 класс»

№ п/п	Основное содержание по разделам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
1	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>«История физической культуры»: Олимпийские игры древности; Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>«Физическая культура (основные понятия)»: Физическое развитие человека</p> <p>«Физическая культура человека»: Режим дня и его основное содержание. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта – Гимнастика.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта – Баскетбол.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта –</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Анализируют положительное влияние компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Изучают историю гимнастики, запоминают</p>

	<p>Волейбол.</p> <p>Краткая характеристика лыжного спорта. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, закаливание организма, развитием физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.</p> <p>(В процессе урока).</p>	<p>имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности.</p> <p>Изучают историю баскетбола, волейбола запоминают имена спортсменов и олимпийских чемпионов.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки.</p> <p>Легкая атлетика: Беговые упражнения.</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i></p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).</p> <p>Техника высокого старта, Высокий старт от 10 до 15 м. Равномерный бег с последующим ускорением, дистанция 30 и 40 м на время, Бег на результат 30-60м. челночный бег 3 х 10 м. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Длительный бег в равномерном темпе, стартовое ускорение, финиширование, пробегать дистанцию за 6 мин. Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут. Бег 1500 м.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>Прыжки - через препятствия, прыжки со скакалкой, в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 7 – 8 шагов разбега - (способом «перешагивание») – совершенствование.</p> <p>Метание малого мяча:</p> <p>метание малого мяча на меткость в цель и на дальность. На дальность отскока от стены, с места, С шага, 2, 3 –шагов, с расстояния 10 -12 метров.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, (от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью или боком в направлении броска с места). Ловля набивного мяча.</p> <p>(18 час)</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

<p>3</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Организирующие команды и приемы <i>Движения и передвижения строем:</i> построение в шеренгу и колонну; повороты «Кругом! Раз-два!», перестроение в две и три шеренги. Акробатические упражнения и комбинации (мал – кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове) <i>(Дев - кувырок назад в полушагат)</i> кувырок вперед и назад, 2 кувырка слитно; мост из положения лежа, стойка на лопатках; акробатические комбинации. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); опорные прыжки (мал – прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115) (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); (дев – прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110)). Развитие силовых способностей и силовой выносливости: висы и упоры (мал– подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); <i>лазание по канату;</i> лазанье по канату в два и три приема; упражнения на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей: передвижения и повороты на гимнастическом бревне. (12ч)</p>	<p>Различают строевые команды. Точно и чётко выполняют строевые приёмы. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>4</p>	<p>Волейбол Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек. (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); Освоение техники приёма и передач мяча (передача мяча <i>сверху</i> двумя руками на месте и после перемещения); приема мяча <i>снизу</i>; Освоение техники нижней прямой подачи (<i>через сетку</i>); Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (приём, передача). овладение игрой (эстафеты, игры и игровые задания с ограниченным числом</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

	игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); (20 ч)	
5	<p>Лыжная подготовка: Освоение техники лыжных ходов <i>передвижение на лыжах</i> – (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход) чередование изученных ходов. Подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);</p> <p>Передвижение на лыжах - 4 км);</p> <p>Знания (20 ч)</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие технике выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>

3. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ ур ок а	Дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Приме чание
	П	Ф			предметные	Метапредметные	Личностные	
I четверть – 16ч.								
Легкая атлетика (8 часов)								
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Дневник самоконтроля Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.	Открытие новых знаний	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики, вести дневник самоконтроля Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> Задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому	

2	06.09		Беговые упражнения. Бег 30м. Гладкий бег. (от 30 до 40)	Урок развивающего контроля	Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели сформулированной педагогом; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
3	09.09		Беговые упражнения. Бег 60м. – на результат. Гладкий бег (бег от 40 до 60)	Урок развивающего контроля	Характеризовать техники бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели сформулированной педагогом; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
4	13.09		Олимпийские игры древности. Прыжковые упражнения - обучение. (с 9- 11 шагов разбега)	Рефлексия	Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	

5	16.09		Прыжковые упражнения - закрепление	Рефлексия	Знать технику прыжка в длину с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
6	20.09.		Прыжковые упражнения – учет.	Урок развивающего контроля	Характеризовать технику прыжковых упражнений,	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление учебных мотивов;	
7	23.09		Метание малого мяча – обучение. (с места, с двух, с трёх шагов разбега)	Рефлексия	Описывать технику метания обосновывать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	

8	27.09		Метание малого мяча – учет	Урок развивающего контроля	Знать технику метания мяча на дальность с места. Описывать технику метания обосновывать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;</p>	Проявление учебных мотивов;		
Спортивные игры(8 ч)									
9	30.09		Техника безопасности. Стойки игрока; перемещения в стойке	Рефлексия	Применять технические действия из спортивных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	<p><i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Представление о многообразии спортивных игр. Понимание необходимости соблюдения правил техники безопасности.		
10	04.10		Обучение передаче двумя руками сверху на	Рефлексия	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	<p><i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p>	Принятие правил спортивных игр и осознание важности		

			месте. Эстафеты.		технических действий из спортивных игр. Знать технику верхней передачи мяча	<i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	их соблюдения.	
11	07.10		Закрепление передачи двумя руками сверху на месте; Эстафеты.	Рефлексия	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
12	11.10		Обучение приему снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Рефлексия	Знать технику нижней передачи мяча Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	
13	14.10		Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Рефлексия	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Описывать	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Проявление учебных мотивов	

					разучиваемые технические действия из спортивных игр.	учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> Задавать вопросы		
14	18.10		Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Рефлексия	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
15	21.10		Закрепление нижней прямой подачи с 3-6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Рефлексия	Знать технику нижней подачи. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
16	25.10		Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Систематизация знаний	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов	

II четверть-16ч.

Спортивные игры (4)

17	01.11		Техника безопасности. Физическое развитие человека. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Открытие новых знаний.	Описывать и обосновывать правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Представление о многообразии спортивных игр. Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения.	
18	04.11		Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Рефлексия	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
19	08.11		Нижняя прямая подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	рефлексия	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

20	11.11		Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Систематизация знаний	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<p><i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;</p>	Проявление учебных мотивов	
Гимнастика (12)								
21	15.11		Техника безопасности. Режим дня и его основное содержание. Организующие команды и приемы.	Открытие новых знаний	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	<p><i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками</p>	способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности.	

22	18.11		Акробатические упражнения. ОРУ без предметов	Рефлексия	Описывать технику кувырка вперед. Выявлять ошибки	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов	
23	22.11		Акробатические комбинации - обучение. ОРУ с набивными мячами	рефлексия	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
24	25.11		Акробатические комбинации - учет ОРУ с набивными мячами	Урок развивающего контроля	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов	
25	29.11		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Опорные прыжки. Обучение ОРУ со скакалками.	рефлексия	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	

					упражнений			
26	02.11		Опорные прыжки - учет ОРУ со скакалками	рефлексия	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
27	06.11		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). ОРУ с гимнастическими палками.	рефлексия	Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений на снарядах	<i>Познавательные:</i> Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> Принимать учебную задачу осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> Формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
28	09.11		Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - учет ОРУ с гимнастическими палками	рефлексия	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	<i>Познавательные:</i> Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> Принимать учебную задачу осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> Формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	

29	13.11		Лазание по канату. ОРУ с обручами	рефлексия	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	<i>Познавательные:</i> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
30	16.11		ОРУ с обручами Лазание по канату - учет	Урок развивающ его контроля	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	<i>Познавательные.</i> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные.</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные.</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	
31	20.11 23.11		ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических брусках.	Рефлексия	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	<i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации <i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

						между сверстниками			
32	27.11		ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических брусьях -учет.	Урок развивающего контроля	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные.</i> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные.</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные.</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов		
III четверть - (20ч) Лыжная подготовка									
33	10.01		Техника безопасности на уроках. Подбор лыж.	Открытие новых знаний	Описывать и обосновывать правила техники безопасности.	<i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации <i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками, предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к ок-	Осознание важности занятий на лыжах, для укрепления здоровья. Принятие необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевая трудности при освоении техники движения на лыжах. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.		

						ружающим		
34	13.01		Попеременный двухшажный ход-закрепление	рефлексия	Описывать технику лыжных ходов	<p><i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим, определение жизненных ценностей. Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности	
35	17.01		Попеременный двухшажный ход-совершенствование	Рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах	<p><i>Познавательные:</i> Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

36	20.01		Попеременный двухшажный ход-учет	Урок развивающего контроля	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Регулятивные:</i> Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга	Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности	
37	24.01		Одновременный бесшажный ход	рефлексия	Описывать технику лыжных ходов	<i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков	
38	27.01		Одновременный бесшажный ход-закрепление	Рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах	<i>Познавательные:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> умение выполнять задания учителя и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, задавать вопросы, обращаться за помощью.	Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	
39	31.01		Одновременный бесшажный ход - учет	Урок развивающего контроля	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в	<i>Познавательные:</i> Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. <i>Регулятивные:</i> Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель <i>Коммуникативные:</i>	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов	

					технике выполнения лыжных ходов.	сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга		
40	03.02		Чередование ходов во время передвижения на лыжах.	Рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу. <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности	
41	07.02		Повороты переступанием	Рефлексия	Описывать технику поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
42	10.02		Повороты переступанием - закрепление	Рефлексия	Применять технику поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;		

43	14.02		Повороты переступанием -учет	Урок развивающего контроля	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в технике выполнения поворотов переступанием	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
44	17.02		Подъем «ёлочкой», наискось «полуелочкой»	Рефлексия	Описывать технику подъема наискось «полуелочкой».	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
45	21.02		Подъем «ёлочкой», наискось «полуелочкой» - закрепление Спуск в основной и низкой стойке.	Рефлексия	Применять технику подъема наискось «полуелочкой»	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
46	24.02		Подъем наискось «полуелочкой» - учет.	Урок развивающего контроля	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в технике	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и	

					выполнения подъема наискось «полуелочкой»	<i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
47	28.02		Торможение «плугом».	рефлексия	Описывать технику торможения «плугом»	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
48	03.03		Торможение «плугом»- закрепление	рефлексия	Применять технику торможения «плугом».	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
49	07.03		Торможение «плугом»- учет	Систематизация знаний	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в технике выполнения торможения «плугом».	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

50	10.03		Чередование ходов во время передвижения на лыжах.	Рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах	<p>Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление учебных мотивов;		
51	14.03 17.03		Прохождение дистанции - 4км	Рефлексия	Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при освоении техники движения на лыжах	<p><i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление учебных мотивов; подчинение своих желаний сознательно поставленным целям		
52	21.03		Прохождение дистанции 4 км. Учет.	Урок развивающего контроля	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах	<p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
IV четверть – 18ч. Легкая атлетика (4 ч)									
53	04.04		Техника безопасности. Прыжковые упражнения-	Открытие новых знаний	Описывать и обосновывать правила техники безопасности при	<p><i>Познавательные:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> добросовестное выполнение</p>	Понимание важности умения оказывать помощь занимающимся при		

			обучения.		выполнении прыжков в высоту.	учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	
54	07.04		Прыжковые упражнения-закрепление	рефлексия	Характеризовать техники прыжковых упражнений,	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	
55	11.04		Прыжковые упражнения-совершенствование	рефлексия	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений,	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
56	14.04		Прыжковые упражнения–учет.	Урок развивающего контроля	Описывать технику прыжковых упражнений, соблюдать правила	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать	Проявление учебных мотивов;	

					техники безопасности	словесную оценку учителя; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;		
Спортивные игры(8 ч)								
57	18.04		Техника безопасности. Составление комплекса УУГ. Стойки игрока; перемещения в стойке	Открытие новых знаний	Применять технические действия из спортивных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные:</i> умение организовать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Представление о многообразии спортивных игр. Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. Понимание необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спор – тивных игр	
58	21.04		Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Урок рефлексия	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и	Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	

						приходить к общему решению в совместной деятельности	взаимопомощи и сопереживания; проявление активности.	
59	25.04		Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Урок рефлексия	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
60	28.04		Закрепление приема снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Урок рефлексия	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
61	02.05		Обучение нижней прямой подаче с 3—6 м. Подвижные игры с элементами	Урок рефлексия	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и	

			волейбола.		Знать технику нижней боковой подачи	Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
62	05.05		Закрепление нижней прямой подачи с 3—6 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Урок рефлексия	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
63	09.05		Тактика игры. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	Рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	
64	12.05		Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	

Легкая атлетика (6 ч)

65	16.05		Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча.	Открытие новых знаний	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
66	19.05		Метание малого мяча – учет	Урок развивающего контроля	Описывать и обосновывать правила техники безопасности. метать различные мячи на дальность с места, метать в цель;	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов, стремление к получению новых знаний	
67	23.05		Прыжок в длину с разбега - обучение	Рефлексия	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов	
68	23.05		Прыжок в длину с разбега – учет. Игра «Кто»	Урок развивающего контроля	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу;	Проявление учебных мотивов; подчинение своих желаний	

			дальше»		прыжка в длину с разбега	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	сознательно поставленным целям	
69	26.05		Беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м	Урок развивающего контроля	Характеризовать технику бега различными способами. Бегать с максимальной скоростью 30 м	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
70	30.05		Беговые упражнения. Бег на 1500м	Урок развивающего контроля	Пробегать дистанцию в умеренном темпе.	<i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	