Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 03.09.2022 № 99-О
Директор школы И.В.Микляева

МИКЛЯЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

Подписано цифровой подписью: МИКЛЯЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2022.10.08 19:36:42 +04'00'

Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Автор-разработчик Омелю Н.Р.
Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса реализуется на базе ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга. Разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную.**

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины « Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдений дидактических правил от «неизвестного к известному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Количество часов в год: 102
Количество часов в неделю: 3

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		7 класс
1	**Базовая часть**	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе

1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	18
2	**Вариативная часть**	**27**
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально – психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно – исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Умения и навыки

Волейбол. Терминологии избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физическими упражнениями;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурной деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физкультурой для профилактики физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- владение умением грамотно аргументировать свою точку зрения.

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия;

- способность самостоятельно подбирать физические упражнения.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и ставить задачи;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Способы двигательной деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления своего здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять гимнастические комбинации, акробатические комбинации;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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 и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

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

Контрольные нормативы (Приложение А)

Характеристика отметки

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Виленский М. Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Просвещение, 2009. – 320 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
6. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с.
7. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время.1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
8. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.
9. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско- краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V-XI классы. Методическое пособие. – Дрофа, 2008.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта

http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http:lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;

- комплект оборудования для легкой атлетики;

- комплект оборудования для баскетбола;

- комплект оборудования для волейбола.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физкультуре 7 КЛАСС на 2020-2021 уч. год

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Примеч.
	План	Факт				Освоение предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (11 ч)								
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м).	1	Вводный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, высокого старта. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	
2			Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Раскрывать влияние легкоатлетических упр. на здоровье.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, высокого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими	

							эмоциями в различных ситуациях	
3			Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, высокого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
4			Линейная эстафета. Челночный бег 3х10.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, высокого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
5			Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения.	1	Учетный	Демонстрировать технику бега. Уметь бегать с максимальной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.	Предметные: Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег на результат 60 м. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега.	1	Комбинированный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжка способом «согнув ноги». Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
7			Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
8			Приземление. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

9			Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	Учётный	Осваивать технику прыжка с разбега, способом «согнув ноги» метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков и метания. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
10			Бег 1500м.	1	Комбинированный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
11			Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
Кроссовая подготовка (9 ч)								
12			Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
13			Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «Лапта».	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
14			Равномерный бег 17 мин. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	

15			Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
16			Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
17			Равномерный бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
18			Равномерный бег 18 мин. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
19			Равномерный бег 19 мин. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
20			Бег 2000 м.	1	Учётный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
Гимнастика (18 ч)								
21			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения («пол-оборота направо, налево»).	1	Разучивание нового материала	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	

						упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
22			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот (д).Упр. на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
23			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
24			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
25			Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления	

						деятельности.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
26			Выполнение комбинации на гимнастической скамейке.	1	Учётный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
27			Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок «ноги врозь» (д). Эстафеты.	1	Разучивание нового материала	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
28			Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок «ноги врозь» (д). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
29			Развитие скоростно – силовых способностей. Комплекс ОРУ с обручем.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
30			Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок «ноги врозь» (д). Эстафеты.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической	Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке.	

						скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
31			Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
32			Выполнение опорного прыжка.	1	Учётный	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
33			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	Разучивание нового материала.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
34			Эстафеты. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	Совершенствование	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия,	

							использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
35			Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
36			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	Комплексный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
37			Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
38			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	1	Учётный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне.	

						Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
Спортивные игры (45 ч)								
39			Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Прохождение нового материала	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
40			Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
41			Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
42			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
43			Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.	

						Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
44			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
45			Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
46			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
47			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
48			Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
49			Игровые задания на укороченной площадке.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
50			Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
51			Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
52			Тактика свободного нападения.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
53			Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную	

							помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
54			Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
55			Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
56			Стойки и передвижения. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствование	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
57			Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
58			Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать	

						в условиях учебной деятельности.	собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
59			Позиционное нападение с изменением позиций. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
60			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
61			Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
62			Позиционное нападение с изменением позиций. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол..Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
63			Передачи мяча с отскоком на месте и с пассивным сопротивлением защитника.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
64			Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в	

						быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
65			Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
66			Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
67			Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
68			Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении пассивным сопротивлением.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
69			Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
70			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия,	

							использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
71			Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
72			Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
73			Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
74			Штрафной бросок. Игровые задания 2х1. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
75			Сочетание приемов передвижения и остановок. Игровые задания 3х2. Учебная игра.	1	Комбинированный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные:	

							оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
76			Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
77			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
78			Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
79			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
80			Игровые задания 3х1, 3х2. Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
81			Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
82			Нападение быстрым прорывом 2х1, Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.	

						подвижной игре.	Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей	
83			Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1	Комбинированный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей	
Кроссовая подготовка (9 ч)								
84			Понятие о темпе упражнения. Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинированный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
85			Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
86			Равномерный бег 17 мин. Спортивная игра «Лапта».	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
87			Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
88			Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «Лапта».	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	

						действия в условиях учебной деятельности	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
89			Равномерный бег 18 мин. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
90			Равномерный бег 19 мин. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
91			Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
92			Бег на 2000 м на результат.	1	Учетный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	
Лёгкая атлетика (10 ч)								
93			Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м.	1	Комбинированный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
94			Бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега.	Предметные: выполнять технику бега на	

			качеств.			Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
95			Челночный бег 3 х10. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	
96			Финиширование. Встречные эстафеты.	1	Совершенствование	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
97			Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	Учётный	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	
98			Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега 9-11 беговых шагов.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
99			Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
100			Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега 9-11 беговых шагов.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	

101			Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в коридор.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	
102			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	

(Приложение А)

Контрольные нормативы по физкультуре 7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48