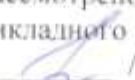


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей  
прикладного цикла  
 / Кузнецова И.В.  
Протокол № 1  
от «27» августа 2015 г.

«Согласовано»: ЗД по УВР  
 / Хабардина Л.Н.  
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор МБОУ  
Гимназии № 3  
/ Трошин А.С.  
Приказ № 30 от



Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6-7 классов  
(уровень: базовый)  
Учитель Красильников Андрей Михайлович

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре с использованием примерной программы основного общего образования по физической культуре (государственная).

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей средних школьников. Рабочая программа дает распределение учебных часов по разделам курса.

**Общей целью образования в области физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих **практических задач**:

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-

оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Порядок изучения тем осуществляется с учетом времени года (1 четверть – легкая атлетика, подвижные игры с элементами спортивных игр; 2 четверть- гимнастика, подвижные игры с элементами спортивных игр; 3 четверть – лыжная подготовка /два раза в неделю/, плавание /один раз в неделю/; 4 четверть – подвижные игры с элементами спортивных игр, легкая атлетика).

Для достижения поставленных целей и решения задач физического воспитания применяются элементы **технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно - деятельностного обучения**. Используются следующие **методы обучения**:

**1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:**

- а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);
- б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение);
- в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

**2. Методы стимулирования и мотивации:**

- а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);

- в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);  
 г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

### **3. Формы организации работы на уроке (индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная).**

**Средства обучения:** оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности, ключевых и универсальных учебных компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Используемые **методы контроля и самоконтроля** при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.

- а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
- б) письменные (тесты, контрольные упражнения);
- в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу);

Универсальные учебные действия - это навыки, которые надо закладывать в начальной школе на всех уроках. Универсальные учебные действия можно сгруппировать в четыре основных блока: 1) личностные; 2) регулятивные; 3) познавательные; 4) коммуникативные.

*Личностные действия* позволяют сделать учение осмысленным, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей, позволяют сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира.

*Регулятивные действия* обеспечивают возможность управления познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.

*Познавательные действия* включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.

*Коммуникативные действия* обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура».

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(102 часа)

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурные паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .***

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсев; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»)

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

## Тематический план

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Спортивные игры	40
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкоатлетические упражнения	36
Плавание	12
Всего	102ч.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	3,24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Виды легкой атлетики	4,27,71,100
11	Основные причины травматизма	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Мир Олимпийских игр	7,93,102
14	Требования к температурному режиму	33,43,51,70
15	Понятия об обморожении	8,34,44,62,89
16	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,90
17	Профилактика близорукости	50,64,72

18	Профилактика простуды	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа	18,37,47,76,95
21	Основы аутогенной тренировки	53,66,77,81
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Виды лыжного спорта	9,41,82,99
26	Упражнения для разогревания	67,75

#### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	ВИДЫ Д / ЗАДАНИЯ	НА КАКОМ УРОКЕ
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90

10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
25.	Катание на санках	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 3 км	77,78
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	76
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	81
30.	Ловля и передача мяча на месте	79,80
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20
34.	Упражнения на развитие ловкости	86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

**Требования к уровню подготовки и критерий оценивания обучающихся  
(по годам)**

№ п / п	Физически е способности	К.У. (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низ к.	Средн.	Выс.	Низк	Средн.	Выс.
1	Скоростны е	<u>Бег 30м, с</u>	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координа- ционные	<u>Челноч- ный бег 3 по10м,</u>	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,08	8,75
3	Скоростно- силовые	<u>Прыжок в длину с места, см</u>	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выноси вость	<u>б-мин бег, м</u>	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	<u>Наклон вперед из положени я сидя, см</u>	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18

6	Силовые	<u>Подтягивание:</u>							
		<i>на</i>	11	1	4-5	6			
		<i>высокой</i>	12	1	4-6	7			
		<i>перекладине, раз</i>	13	1	5-6	8			
		<i>на низкой</i>	11				4	10-14	19
		<i>перекладине, раз</i>	12				4	11-15	20
						5	12-15	19	

**Вопросы для проверки теоретических основ знаний в 9 классе по физической культуре.**

1. Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания?
2. Мотивация занятий физическими упражнениями.
3. Значение утренней гимнастики?
4. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале на спортивной площадке.
5. Питание и его значение для роста и развития человека.
6. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.
7. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
8. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах.
9. Значение теоретических знаний по физической культуре.
10. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
11. Основные приёмы самоконтроля.
12. Что означает «Физическое развитие» и «Физическая подготовленность»?
13. Слух и зрение, и их значение для человека.
14. Олимпийские игры, их значение для спортсменов, для всех людей планеты.
15. Спортивные соревнования, их роль в жизни детей.

**Критерий оценивания:**

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объёме.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки и неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

**Критерий выставления итоговой оценки:**

«Высокий» уровень + «4» за теоретический вопрос – итоговая оценка «5»

«Средний» уровень + «3» за теоретический вопрос – итоговая оценка «4»

«Низкий» уровень + «4» за теоретический вопрос – итоговая оценка «3»

«Низкий» уровень + «2» за теоретический вопрос – итоговая оценка «3»

Главенствующая роль в выставлении итоговой оценки отводится - оценке за уровень физической подготовленности учащихся.

## **Учебно – методический комплект по физкультуре**

Для обучающихся:

1. Учебник В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2007г.
2. Г.Б. Мейксон «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре», Просвещение, 2005г.

Для педагога:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2000-2013г
2. Образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре (2004г);
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре (государственная).
4. Рабочая программа по физической культуре
5. Разноуровневые тестовые задания
6. «Спортивные игры и методика преподавания» под редакцией Ю.И.Портных, Просвещение, 2005г.

## Тематическое планирование 6 классов.

№ п/п	Тема урока. Тип урока.	Элементы содержания	Практическая часть программы	Текущий и промежуточн ый контроль	УУД Деятельность учащихся	Материалы к уроку	Дата	Фактическ ая дата
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.)</b>								
1.	Инструктаж по ТБ (вводный )	Первичный инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ. Пробегание 30-60м	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, Журнал по ТБ	01.09	
2.	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей (обучение)	ОРУ. СУ. СБУ. Бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	03.09	
3.	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей (обучение)	ОРУ. СУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек.)	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	05.09	
4.	Высокий старт (обучение)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. высокий старт и скоростной бег до 50м (2 серии).	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	08.09	



5.	Высокий старт (обучение)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег со старта в горку 2-3 ×20-30м.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	10.09	
6.	Финальное усилие. Эстафеты. (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. Эстафеты.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки	12.09	
7.	Финальное усилие. Эстафеты. (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. Встречные эстафеты.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки	15.09	
8.	Развитие скоростных способностей (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег со старта гандикапом 1-2×30-60м. Бег 60м на результат	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	17.09	
9.	Развитие скоростных способностей (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20сек. Бег 2×150м (мальчики-33сек; девочки-40сек). Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	19.09	

10.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей (комплексный)	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши-до2кг; девушки-до 1кг. Метание на заданное расстояние, метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность.	Спортивно- оздоровительная деятельность	Промежуточ- ный	Коммуникатив ные, регулятивные, познавательны е, личностные	Беговая дорожка, секундомер, теннисные мячи, набивные мячи	22.09	
11.	Метание мяча на дальность (комплексный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 с расстояния 8-1м	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникатив ные, регулятивные, познавательны е, личностные	Беговая дорожка, секундомер, теннисные мячи, горизонталь ная цель, дорожка для челночного бега	24.09	

12.	Метание мяча на дальность (совершенствовани е)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40см). метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, теннисные мячи, горизонтальная цель	26.09	
13.	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей (комбинированный )	ОРУ с набивным мячом. СБУ. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, набивные мячи, горизонтальная цель	29.09	
14.	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей (комбинированный )	ОРУ с набивным мячом. СБУ. Прыжки с места и разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, набивные мячи, рулетка, препятствие	01.10	

15.	Прыжок в длину с разбега (комбинированный)	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. 6-минутный бег.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	03.10		
16.	Прыжок в длину с разбега (комбинированный)	ОРУ. СБУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма	06.10		
17.	Длительный бег Развитие выносливости (Комбинированный)	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Темповый бег (схронотрирование по отрезкам): мальчики-1200м; девочки-800м. Подвижные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, мяч	08.10		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (18ч.)</b>									
18.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки (комплексный)	Инструктаж по баскетболу. СУ.ОРУ с мячами. СБУ. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, вправо, влево. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	10.10		

19.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	СУ.ОРУ с мячами. СБУ. Бег с изменением направления и остановкой по зрительному сигналу. Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	13.10	
20.	Ловля и передачи мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. СБУ. Ловля и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча).	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	15.10	
21.	Ловля и передачи мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. СБУ. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди со сменой места. Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: мальчики-10 раз; девочки-8 раз. учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	17.10	
22.	Ведение мяча (комплексный)	ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом по прямой. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	20.10	

23.	Ведение мяча (комплексный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: с обводкой стоек, с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	22.10	
24.	Бросок мяча (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	24.10	
25.	Бросок мяча (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60см) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	27.10	

26.	Тактика свободного нападения (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	29.10	
27.	Тактика свободного нападения (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	31.10	

28.	Позиционное нападение (комплексный)	ОРУ в движении. СБУ. варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	10.11	
29.	Позиционное нападение (комплексный)	ОРУ в движении. СБУ. варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	12.11	
30.	Нападение быстрым прорывом (комплексный)	ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	14.11	



31.	Нападение быстрым прорывом (комплексный)	ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	17.11	
32.	Взаимодействие двух игроков (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	19.11	

33.	Взаимодействие двух игроков (комплексный)	ОРУ с мячом. СУ. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	21.11	
34.	Игровые задания (комплексный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:3. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	24.11	
35.	Развитие координационных и кондиционных способностей (совершенствование)	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями сериями на 20,30,60м. прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивная площадка, баскетбольные мячи	26.11	
<b>Раздел 3. Гимнастика (14ч.)</b>								

36.	Строевые упражнения (комплексный)	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. СБУ. Упражнения на гибкость. Выполнение строевых команд, перестроения.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	28.11	
37.	Строевые упражнения (комплексный)	СБУ. Выполнение строевых команд, перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	01.12	
38.	Акробатические упражнения (комплексный)	ОРУ. СУ. СБУ. Два кувырка вперед-назад слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость, упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	03.12	

39.	Акробатические упражнения (комплексный)	ОРУ. СУ. СБУ. Два кувырка вперед-назад слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость, упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	05.12	
40.	Развитие гибкости (совершенствования)	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	08.12	
41.	Развитие гибкости (совершенствования)	ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	10.12	

42.	Упражнения в висях и упорах (комплексный)	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	12.12	
43.	Упражнения в висях и упорах (комплексный)	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой – на результат.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	15.12	

44.	Развитие силовых качеств (совершенствовани е)	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя-стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	17.12	
45.	Развитие координационных способностей (совершенствовани е)	ОРУ в движении. СБУ. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	19.12	
46.	Развитие координационных способностей (совершенствовани е)	ОРУ в движении. СБУ. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	22.12	

47.	Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствовани е)	ОРУ. СУ. СБУ. метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	24.12	
48.	Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствовани е)	ОРУ. СУ. СБУ. метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги; девочки (козел в ширину высота 110см) прыжок ноги врозь.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	26.12	

49.	Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствовани е)	ОРУ. СУ. СБУ. метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги; девочки (козел в ширину высота 110см) прыжок ноги врозь.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Гимнастическая дорожка	29.12	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (22ч.)</b>								
50.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. (комплексный)	ТБ по волейболу. ОРУ. СБУ. Стойка игрока: перемещение в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперед: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	12.01	



51.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. (комплексный)	ТБ по волейболу. ОРУ. СБУ. Стойка игрока: перемещение в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперед: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	14.01	
52.	Прием и передача мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. Комбинации из основных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещений двумя руками. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем».	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	16.01	

53.	Прием и передача мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. Комбинации из основных элементов техники перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передачи мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем».	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	19.01	
54.	Прием и передача мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. Комбинации из основных элементов техники перемещений. Передачи мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Передача мяча в парах партнеру через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Веревочка под ногами».	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	21.01	

55.	Прием и передача мяча. (комплексный)	ОРУ. СУ. Комбинации из основных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнера, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Веровочка под ногами».	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	23.01	
56.	Нижняя подача мяча (комплексный)	ОРУ. СБУ. Нижняя прямая подача: подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра «Подай и попади»	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	26.01	
57.	Нижняя подача мяча (комплексный)	ОРУ. СБУ. Нижняя прямая подача: подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м. Подвижная игра «Подай и попади»	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	28.01	

58.	Нападающий удар (комплексный)	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок, отталкивание (шаги по разметке, длина разбега по разметке 3-4м /3 шага/). «Бомбардиры»	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	30.01	
59.	Нападающий удар (комплексный)	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок, отталкивание (шаги по разметке, длина разбега по разметке 3-4м /3 шага/). «Бомбардиры»	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	02.02	
60.	Нападающий удар (комплексный)	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Имитация замаха и удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. «По наземной мишени»	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	04.02	
61.	Нападающий удар (комплексный)	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Имитация замаха и удара кистью по мячу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	06.02	

62.	Развитие координационных способностей. (совершенствовани е)	ОРУ на развитие мышц туловища. Прием мяча с подачи. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. И на укороченных площадках.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	09.02	
63.	Развитие координационных способностей. (совершенствовани е)	ОРУ на развитие мышц туловища. Прием мяча с подачи. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. И на укороченных площадках.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	11.02	
64.	Развитие координационных способностей. (совершенствовани е)	ОРУ на развитие мышц туловища. Прием мяча с подачи. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3. И на укороченных площадках.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	13.02	
65.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя подача. Учебная игра	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	16.02	
66.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	18.02	

67.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Нападающий удар из зон 2,4. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	20.02	
68.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Нападающий удар из зон 2,4,6. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	23.02	
69.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Нападающий удар из зон 2,4,6. Верхняя прямая подача в зоны задней линии. Учебная игра	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	25.02	
70.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Нападающий удар из зон 2,4,6. Верхняя прямая подача в зоны задней линии. Учебная игра	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	27.02	
71.	Тактика игры (комплексный)	ОРУ на развитие мышц туловища. Передачи мяча в парах. Нападающий удар из зон 2,4,6. Верхняя прямая подача в зоны задней линии. Учебная игра	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Волейбольная площадка, мячи	02.03	
<b>Раздел 4. Плавание (12ч.)</b>								

72.	Инструктаж по ТБ. (комплексный)	Правила поведения в бассейне. Упражнения на укрепление плечевого пояса, рук, ног. Подвижные игры на воде. Самоконтроль.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	04.03	
73.	Знания о физической культуре (комплексный)	Названия упражнений и признаки техники плавания. Правила соревнований и определение победителей.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	06.03	
74.	Основа техники плавания (комплексный)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	09.03	
75.	Основа техники плавания (комплексный)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Повороты.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	11.03	
76.	Основа техники плавания (комплексный)	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. ныряние ногами и головой	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	13.03	
77.	Развитие выносливости (совершенствовани е)	Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	16.03	

78.	Развитие координационных способностей (совершенствовани е)	Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	18.03	
79.	Развитие выносливости, координационных способностей (совершенствовани е)	Повторное проплывание отрезков 17-34м по 2-6 раз; 78-100м по 3-4 раза в полной координации. Игры и развлечения на воде.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	20.03	
80.	Развитие выносливости, координационных способностей (совершенствовани е)	Повторное проплывание отрезков 17-34м по 2-6 раз; 78-100м по 3-4 раза в полной координации. Игры и развлечения на воде.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	30.03	
81.	Формы самостоятельных занятий (комплексное)	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	01.04	
82.	Развитие выносливости, координационных способностей (совершенствовани е)	Повторное проплывание отрезков 17-34м по 2-6 раз; 78-100м по 3-4 раза в полной координации. Игры и развлечения на воде.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	03.04	



83.	Развитие выносливости, координационных способностей (совершенствовани е)	Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза в полной координации. Игры и развлечения на воде.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Бассейн.	06.04	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.)</b>								
84.	Развитие выносливости (Комбинированный )	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Темповой бег (схронотрирование по отрезкам): мальчики-1200м; девочки-800м. Подвижные игры	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, мяч	08.04	
85.	Развитие силовой выносливости (Комбинированный )	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, полоса препятствий	10.04	
86.	Развитие силовой выносливости (Комбинированный )	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м на результат.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	13.04	
87.	Преодоление препятствий (совершенствовани я)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, препятствия	15.04	

88.	Преодоление препятствий (совершенствования)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, препятствия	17.04	
89.	Переменный бег (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 мин.	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	20.04	
90.	Переменный бег (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 мин.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	22.04	
91.	Гладкий бег (комплексный)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег 1500м без учета времени. История отечественного спорта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	24.04	
92.	Кроссовая подготовка (совершенствование)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 10минут.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	27.04	
93.	Кроссовая подготовка (совершенствование)	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 15минут.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	29.04	

94.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (совершенствования)	ОРУ. СУ. СБУ. Бег с ускорением (3-6м)с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями 15-20 сек).	Способы двигательной деятельности	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер	01.05	
95.	Высокий старт. (комплексный)	ОРУ в движении. СУ.СБУ. Высокий старт и скоростной бег до 50м (2 серии). Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, мяч	04.05	
96.	Финальное усилие (комплексный)	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. Эстафеты, встречная эстафета.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки	06.05	
97.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств (совершенствование)	ОРУ с теннисным мячом. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толкания набивного мяча. Метание на заданное расстояние.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, набивные мячи, теннисные мячи	08.05	
98.	Метание мяча на дальность (комплексный)	ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, теннисные мячи, дорожка для челночного бега	11.05	

99.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести. (комплексный)	ОРУ с набивными мячами. СБУ. Прыжки через 2-4 шага (серийное выполнения отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и разбега. Прыжки в длину с места на результат.	Способы двигательной деятельности	Промежуточный	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, набивные мячи, дорожка для прыжков в длину	13.05	
100.	Прыжок в длину с разбега (совершенствования)	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Беговая дорожка, дорожка для прыжков в длину	15.05	
101.	Повторение (комплексный)	Подведение итогов	Спортивно-оздоровительная деятельность	Текущий	Коммуникативные, регулятивные, познавательные, личностные	Спортивный зал	18.05	

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класса

№ Дата (план)	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата (факт)
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
<b>I полугодие: легкая атлетика – 14часов, спортивные игры – 12часов, гимнастика – 22часа. Итого – 48 часов</b>								
<b>Легкая атлетика, 14 часов</b>								

1 (01.09-06.09)	Легкая атлетика, 14 часов	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2 (01.09-06.09)	Техника бега с высокого старта	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально-позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
3 (01.09-06.09)	Техника челночного бега	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м.	Поиск и выделение необходимой информации	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов	
4 (08.09-13.09)	Техника прыжков в длину способом согнув ноги	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега. Бег на время 60 м.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности и действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	

5 (08.09-13.09)	Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Изучение нового материала, 1 час	Ору. Спец. бег. и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	
6 (08.09-13.09)	Техника метания мяча.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в цель.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
7 (15.09-20.09)	История легкой атлетики.	Комбинированный, 1 час	Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать	Потребность в общении с учителем и сверстником	Формировать познавательные мотивы.	
8 (15.09-20.09)	Овладение техникой прыжков в длину.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	

9 (15.09-20.09)	Овладение техникой и тактикой длительного бега.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	
10 (22.09-27.09)	Техника прыжков в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	
11 (22.09-27.09)	Техника метания мяча на дальность	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений	Формирование познавательных мотивов.	

12 (22.09-27.09)	техника преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Полоса препятствий. Кросс 800м. на время. Подтягивание.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	
13 (29.09-05.10)	Упражнения для формирования выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Кросс 1000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	
14 (29.09-05.10)	Тактика бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений	Формирование положительных отношений к учебе.	

**Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.**



15 (29.09-05.10)	Подвижные игры	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
16 (06.10-11.10)	Техника ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	
17 (06.10-11.10)	Техника передачи мяча.	Изучение нового материала, 1 час	"Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
18 (06.10-11.10)	Техника ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
19 (13.10-18.10)	Упражнения на формирование силы.	Комбинированный, 1 час	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

20 (13.10-18.10)	Ведения мяча	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
21 (13.10-18.10)	Закрепление техники элементов игры баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
22 (20.10-25.10)	Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала, 1 час	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
23 (20.10-25.10)	Техника бросков мяча в кольцо.	Изучение нового материала, 1 час	Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентации	Формирование познавательного интереса к новому.	

24 (20.10-25.10)	История баскетбола.	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3x3.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений	Формирование познавательного интереса к новому.	
25 (27.10-01.11)	Броски баскетбольного мяча на точность.	Изучение нового материала, 1 час	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
2626 (27.10-01.11)	Основные приемы игры баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Теоретич. опрос. Эстафеты. Подвед. итогов. Учеб игра 4x4.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 22 часа.</b>								
27 (27.10-01.11)	История гимнастики.	Вводный, 1 час	Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

28 (11.11-15.11)	Кувырок вперед.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
29 (11.11-15.11)	Лазание по канату в три приема.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
30 (11.11-15.11)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинированный, 1 час	ОРУ в кругу. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
31 (17.11-22.11)	Эстафета с силовыми упражнениями.	Комбинированный, 1 час	Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
32 (17.11-22.11)	Техника стойки на лопатках	Изучение нового материала, 1 час	Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	

33 (17.11-22.11)	общеразвивающие упражнения с силовой выносливостью.	Комбинированный, 1 час	Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		
34 (24.11-29.11)	Упражнения в равновесии.	Изучение нового материала, 1 час	Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимнастическом скамеечке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		
35 (24.11-29.11)	Техника висов.	Изучение нового материала, 1 час	Полоса препятствий 4 предмета. Упр. на бревне и брусьях.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование социальной роли ученика.	
36 (24.11-29.11)	Упражнения в парах на сопротивление.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку. Упр. на бревне и брусьях.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	

37 (01.12-06.12)	Техника преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
38 (01.12-06.12)	Техника простых связок.	Комбинированный, 1 час	Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.)	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
39 (01.12-06.12)	Техника запрыгивания на предмет с двух ног.	Изучение нового материала, 1 час	Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.		
40 (08.12-13.12)	Техника напрыгивания.	Комбинированный, 1 час	Ползание и перелезан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-1м. Пр. через скакалку. Отжимание.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.		

41 (08.12-13.12)	Технике поворотов на месте	Изучение нового материала, 1 час	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
42 (08.12-13.12)	Силовая подготовка	Изучение нового материала, 1 час	Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
43 (15.12-20.12)	Развитие волевых качеств.	Комбинированный, 1 час	Аэробика. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на II брусках). Упр. для пресса.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
44 (15.12-20.12)	Техника упоров.	Изучение нового материала, 1 час	Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	

45 (15.12-20.12)	Обучение дозировке силовых упражнений.	Комбинированный, 1 час	Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
46 (22.12-30.12)	Кувырок вперед и назад.	Изучение нового материала, 1 час	Работа по станциям. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
47 (22.12-30.12)	Техника упражнений для развития гибкости.	Комбинированный, 1 час	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр. на силу. Эстафеты. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
48 (22.12-30.12)	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	Комбинированный, 1 час	Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	

**II полугодие: мини-футбол – 24 часа, подвижные игры – 16 часов, легкая атлетика – 14 часов. Итого – 54 часов**

**Мини-футбол, 24 часа**



49 (12.01-17.01)	Техника безопасности. Удары по мячу	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
50 (12.01-17.01)	Остановка мяча стопой.	Изучение нового материала, 1 час	Упражнения для развития быстро-ты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
51 (12.01-17.01)	Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала, 1 час	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
52 19.01-24.01)	Развитие координации движений.	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

53 19.01- 24.01)	Развитие гибкости	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
54 19.01- 24.01)	Развитие гибкости. Удары по мячу	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
55 (26.01- 31.01)	Развитие гибкости. Обманные движения	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития быстроты и координации. Обманные движения.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
56 (26.01- 31.01)	Остановка мяча	Комбинированный, 1 час	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	

57 (26.01-31.01)	Обманные движения	Комбинированный, 1 час	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Ориентация на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.	
58 (02.02-07.02)	Развитие быстроты	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
59 (02.02-07.02)	Развитие быстроты	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
60 (02.02-07.02)	Развитие выносливости	Изучение нового материала, 1 час	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	

61 (09.02-14.02)	Развитие силовых качеств. Игра вратаря	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
62 (09.02-14.02)	Развитие координации. Ловля мяча	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
63 (09.02-14.02)	Развитие выносливости.	Комбинированный, 1 час	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
64 (16.02-21.02)	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	

65 (16.02-21.02)	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
66 (16.02-21.02)	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный, 1 час	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и	Способность ученика к самоконтролю.	
67 (24.02-28.02)	Развитие гибкости. Передачи неподвижного мяча	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и	Способность ученика к самоконтролю.	
68 (24.02-28.02)	Развитие быстроты и координационных способностей. Удары по воротам	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	

69 (24.02-28.02)	Удары по воротам	Комбинированный, 1 час	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
70 (02.03-07.03)	Развитие силовых качеств. Отбор мяча перехватом	Комбинированный, 1 час	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
71 (02.03-07.03)	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях	Комбинированный, 1 час	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2x1. Отбор мяча в квадрате 4x2. Игра.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
72 (02.03-07.03)	Ведение мяча	Комбинированный, 1 час	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, 16 часов</b>								

73 (09.03-14.03)	Ведение мяча по сигналу.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	
74 (09.03-14.03)	Ведение мяча правой и левой рукой.	Комбинированный, 1 час	Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
75 (09.03-14.03)	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
76 (16.03-21.03)	Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированный, 1 час	Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
77 (16.03-21.03)	Остановка двумя шагами и прыжком.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	

78 (16.03-21.03)	Техника передачи и ловли мяча в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
79 (01.04-04.04)	Основные приемы игры в баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде.	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.		
80 (01.04-04.04)	Техника броска.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.		
81 (01.04-04.04)	Техника ведения мяча с различной скоростью.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	



82 (06.04-11.04)	Освоение командных взаимодействий.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
83 (06.04-11.04)	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
84 (06.04-11.04)	Техника бросков в опорном положении и в прыжке.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
85 (13.04-18.04)	Защитные действия во время игры.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	

86 (13.04-18.04)	Упражнения для формирования прыгучести.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
87 (13.04-18.04)	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому	Формирование познавательного интереса к новому.	
88 (20.04-25.04)	Учебная игра.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому	Формирование познавательного интереса к новому.	
<b>Легкая атлетика, 14 часов</b>								
89 (20.04-25.04)	Техника бега с максимальной скоростью	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	

90 (20.04-25.04)	Техника челночного бега.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
91 (27.04-02.05)	Техника метания мяча.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Умение играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
92 (27.04-02.05)	Преодоление препятствий, соблюдая технику безопасности	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
93 (27.04-02.05)	Развитие меткости во время метания теннисного мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2x50м. Развитие силы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	

94 (04.04-09.05)	Упражнения на формирование скоростной выносливости.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
95 (04.04-09.05)	Техника и тактика бега на средние дистанции.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
96 (04.04-09.05)	Метание мяча на дальность и точность.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
97 (11.05-16.05)	Тактика бега с равномерной скоростью.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 800км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	

98 (11.05-16.05)	Упражнения для формирования ловкости в играх	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкость и быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 1 км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
99 (11.05-16.05)	Бег на выносливость.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
100 (18.05-23.05)	Прыжок в длину с разбега на результат.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция.	Работа со сверстниками. Общение с учителем.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	
101 (18.05-23.05)	Техника выполнения прыжков многоскоков.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения..	

102 (18.05- 23.05)	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	Комбинированный, 1 час	Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	
--------------------------	--	------------------------	---	---	------------------------	--	--	--

## Список литературы

### Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

### Для обучающихся:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

