

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г №1644);
- Основной образовательной программе начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования;
- Примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством просвещения РФ (или авторской программе, прошедшей экспертизу и апробацию);
- Уставу школы;
- Положение о рабочей программе (утв. Приказом директора школы №19 от 27.08.20 г);
- Федеральному перечню учебников.

Цель курса: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 105 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

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

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

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 7 класс

| № | Тема урока | Содержание урока | Предметные результаты | УУД | Виды и формы контроля | Дата проведения |
|---|---|--|--|--|--|-----------------|
| 1 | Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики. (вводный урок) | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Страницы истории. Выдающиеся отечественные спортсмены. | Предметные: Научатся понимать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют правила разминки, получают знания о способах самоконтроля и самочувствия организма. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время изучения правил по технике безопасности. Личностные: понимать значение физических упражнений для развития и становления организма. Регулятивные: умеют оценивать свою работу на уроке; анализируют эмоциональное состояние на уроке. | Устный опрос. Учебный диалог. | |
| 2 | Бег. Беговые упражнения. (урок открытия новых знаний) | Влияние бега на организм человека. Основные виды бега. Высокий старт. Беговые упражнения. | Предметные: научатся определять термины: гладкий бег, кросс, эстафетный бег, высокий старт, стартовые команды. Научатся выполнять специально беговые упражнения, бегать с высокого старта. | Познавательные: Узнают о влиянии бега на организм, об основных видах бега, допустимых беговых нагрузках. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и стартовых команд. Регулятивные: Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. | Демонстрирование техники беговых упражнений. | |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м. (урок открытия нового знания) | Разделение процесса бега на фазы. Техника бега на короткие дистанции. Правильное положение частей тела при беге с ускорением. Правила соревнований в спринтерском беге. Подача команд. | Предметные: научатся бегать с ускорением до 15 м, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, бегать из различных стартовых положений. | Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают положение тела при высоком старте в соответствии со стартовыми командами. Познавательные: Научатся выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники спринтерского бега. | Демонстрирование техники высокого старта, выхода со стартовой позиции. | |
| 4 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с преследованием. (урок открытия новых знаний) | Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Финиширование. | Предметные: научатся бегать с ускорением до 40 м, поддерживать ритм дыхания, | Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Познавательные: получают знания о правильном финишном рывке. | Устный опрос. Работа с терминами. | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | финишировать. Определят понятие «финишный рывок». | Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники финиширования, финишного рывка. Личностные: смогут давать собственную оценку техники выполнения бега с ускорением, техники высокого старта и финиширования. | Демонстрирование финишного рывка. | |
| 5 | Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений) | Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения. | Предметные: научатся бегать с высокого старта на максимальной скорости 60 м. | Регулятивные: научатся выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике в разделе бег на короткие дистанции. Познавательные: Осваивают упражнения для самостоятельной организации тренировок. Коммуникативные: обмениваются мнениями о технике бега, оказывают помощь в подготовке к бегу на результат. Личностные: Смогут осуществлять и регулировать контроль предстартового состояния. | Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м | |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. (урок открытия новых знаний) | История развития вида. Прыжки и многоскоки. Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. | Предметные: научатся определять понятия «толчковая нога», «фаза полета». Научать разделять процесс прыжка. | Регулятивные: научатся самостоятельно определить длину разбега и толчковую ногу. Познавательные: Получат знания о фазах прыжка, основных видах прыжка. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с разбега. | Демонстрирование разбега и отталкивания. Устный опрос о фазах прыжка. | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Приземление. (урок построения системы знаний) | Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. | Предметные: Научаться описывать технику прыжковых упражнений, выполнять прыжок и правильное приземление. | Регулятивные: смогут выдвинуть версии, от чего зависит дальность прыжка в длину с разбега. Самостоятельно находить характерные ошибки и причины их возникновения. Познавательные: Получают знания о правилах соревнования в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения техники приземления, демонстрируя ее друг другу. Личностные: смогут давать собственную оценку техники исполнения прыжка. | Демонстрирование прыжка и приземления. Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |
| 8 | Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель. (урок построения системы знаний) | Прыжковые упражнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Подготовительные упражнения для метания. | Предметные: Научаться выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять упражнения в метании. | Регулятивные: смогут описать технику держания снаряда, выявляя и устраняя характерные ошибки. Познавательные: Получат знания о качествах, необходимых для метания. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения метания мяча в цель. | Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | | | | Личностные: смогут давать самостоятельную оценку своей техники метания. | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. (урок построения системы знаний) | Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Техника длительного бега. | Предметные: научатся определять понятия: «угол вылета снаряда». Научатся выполнять метание на дальность. | Познавательные: Получат знания о качествах необходимых для метания на дальность, о контроле над физическим состоянием во время длительного бега по частоте сердечных сокращений. Регулятивные: научатся применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения метания, выявлять характерные ошибки и пути их устранения. | Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. (урок открытия нового знания) | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Предметные: научатся выполнять бросок малого мяча в коридор с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Научатся бегать до 12 мин в медленном темпе. | Регулятивные: Самостоятельно описывают технику метания малого мяча. Познавательные: Получат знания о ритме дыхания во время длительного бега. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания. Личностные: Смогут самостоятельно оценивать свою технику исполнения метания. | Демонстрирование техники метания. | |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность. (урок построения системы знаний) | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность и в цель | Предметные: научатся бегать в равномерном темпе, поддерживать ритм дыхания. Научиться выполнять метание на дальность. | Регулятивные: описывают технику бега на длительные дистанции, размер бегового шага и постановку стопы. Познавательные: Получат знания о физических качествах, необходимых для длительного бега. Познакомятся с понятием «физическая выносливость». Личностные: смогут дать оценку своему уровню физической подготовленности и выбрать индивидуальный режим физической нагрузки. | Выполнение действий согласно инструкции учителя. Устный опрос о технике метания. | |
| 12 | Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. (урок открытия новых знаний) | История волейбола. Игровая площадка. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. Основные стойки игроков. Способы перемещения. | Предметные: научатся определять термины: стартовые стойки. Научатся выполнять основные, устойчивые, неустойчивые стойки. Научатся перемещаться в ходьбе, беге, скачке. | Познавательные: получают знания об истории развития волейбола, об основных правилах игры. Коммуникативные: задают вопросы с целью получения нужной информации. Регулятивные: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют дисциплинированность и упорство в изжитии поставленных целей. | Текущий контроль. | |
| 13 | Стойки и перемещения. Техника остановок, поворотов. Техника | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения по | Предметные: научатся перемещаться из разных исходных | Познавательные: узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Коммуникативные: | Текущий контроль. | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| | приема и передач мяча. (урок открытия новых знаний) | овладению и совершенствованию в технике перемещения владения мячом. Подводящие упражнения к передаче мяча. Передача мяча сверху двумя руками. | положений разными способами. Научаться выполнять правильную постановку пальцев на мяч, выполнять передачу сверху двумя руками. | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в волейбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |
| 14 | Стойки и перемещения. Техника остановок, поворотов. Техника приема и передач мяча. (урок открытия новых знаний) | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения владения мячом. Подводящие упражнения к передаче мяча. Передача мяча сверху двумя руками. | Предметные: научатся перемещаться из разных исходных положений разными способами. Научаться выполнять правильную постановку пальцев на мяч, выполнять передачу сверху двумя руками. | Познавательные: узнают о влиянии спортивных игр на развитие изиических способностей человека. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов игры в волейбол. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий контроль. | |
| 15 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. (урок открытия новых знаний) | Стойки и перемещения, остановки, повороты. Постановка рук на прием мяча снизу. Прием мяча сверху двумя руками в различных исходных стойках. Имитационные упражнения. | Предметные: научатся выполнять правильную постановку пальцев на мяч. Научаться выполнять передачу мяча сверху двумя руками. | Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Регулятивные: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками. | Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча. | |
| 16 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. (урок открытия новых знаний) | Стойки и перемещения, остановки, повороты. Постановка рук на прием мяча снизу. Прием мяча сверху двумя руками в различных исходных стойках. Имитационные упражнения. | Предметные: научатся выполнять правильную постановку пальцев на мяч. Научаться выполнять передачу мяча сверху двумя руками. | Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Регулятивные: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками. | Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча. | |
| 17 | Передача мяча сверху над собой, в парах. (урок комплексного применения знаний) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча | Предметные: научатся выполнять передачу мяча над собой, в парах. | Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Регулятивные: смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. | Текущий контроль. | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| | | над собой, вверх-вперед | | Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |
| 18 | Прием и передача мяча сверху в парах через сетку. (урок комплексного применения знаний) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча через сетку. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | Предметные: научатся выполнять подводящие упражнения, прием и передачу мяча в парах, о стену. | Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки | Текущий контроль. | |
| 19 | Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. (урок открытия новых знаний) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Предметные: научатся выполнять правильную стойку для приема снизу двумя руками. | Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий контроль. | |
| 20 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. (урок открытия новых знаний) | Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Предметные: научатся принимать исходное положение для нижней прямой подачи и выполнять удар по мячу. | Познавательные: Получают знания о способах выполнения волейбольной подачи. Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Выполнение действий согласно инструкции. | |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. (урок открытия новых знаний) | Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Предметные: научатся принимать исходное положение для нижней прямой подачи и выполнять удар по мячу. | Познавательные: Получают знания о способах выполнения волейбольной подачи. Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Выполнение действий согласно инструкции. | |
| 22 | Передача сверху двумя руками с изменением высоты | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча | Предметные: научатся выполнять ловлю, | Познавательные: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. Коммуникативные: | Текущий контроль. | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|
| | передачи. (урок комплексного применения знаний) | двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху, изменяя высоту передачи. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол. | передачу мяча пальцами без участия ладоней, изменяя высоту передачи. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Регулятивные: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками. | | |
| 23 | Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками. (урок комплексного применения знаний) | Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Исходные стойки для приема. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. | Предметные: научатся выполнять исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу. | Регулятивные: смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. Познавательные: воспроизводят информацию, необходимую для решения учебной задачи; Коммуникативные: ведут диалог, участвуют в дискуссии; принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения. Личностные: смогут оценить правильность исполнения приема мяча снизу друг у друга. | Устный опрос по теме. Демонстрирование приема с подачи. | |
| 24 | Сочетание способов перемещений с техническими приемами. (урок комплексного применения знаний и умений) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Предметные: научатся использовать способы перемещения, сочетая их с техническими приемами игры. | Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий контроль. | |
| 25 | Расположение игроков при приеме подачи. (урок открытия новых знаний) | Техническая подготовка. Зоны. Игроки в зонах. Переход по зонам. Действия игроков при приеме подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. | Предметные: научатся выполнять действия при приеме подачи, переходить по игровым зонам. | Познавательные: Получают знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. | Выполнение действий согласно инструкции. | |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. (урок комплексного применения знаний) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол. | Предметные: научатся объяснять: основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты. | Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-волейбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | Выполнение действий согласно инструкции. | |
| 27 | Мини-футбол. | История появления футбола. | Предметные: | Познавательные: | Выполнение | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Стойки и перемещения. (урок открытия новых знаний) | Польза от игры в футбол. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила техники безопасности. | научатся выполнять стойки и перемещения для игры мини-футбол. | Получат знания об истории развития игры, основных правилах и приемах игры. Личностные: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Регулятивные: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. | е действий согласно инструкции. | |
| 28 | Мини-футбол. Передвижения, остановки, повороты. (урок открытия новых знаний) | Техника остановок и поворотов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | Предметные: научиться выполнять передвижения, необходимые для игры в мини-футбол. | Регулятивные: Описывают технику передвижений, осваивают ее самостоятельно, выявляя характерные ошибки и пути их устранения. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения передвижений. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Выполнение действий согласно инструкции. | |
| 29 | Мини-футбол. Ведение мяча. Удары по мячу. (урок открытия новых знаний) | Ведение мяча по прямой, с остановками, с изменением направления. Ведение после остановки, перемещения. Упражнения на закрепление техники владения мячом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. | Предметные: Определят понятия «ведущая и неведущая» нога, «пас». Научатся выполнять ведение мяча ногой, контролируя мяч, выполнять удары по мячу разными способами. | Познавательные: Получают информацию об основных способах удара по мячу. Регулятивные: Самостоятельно добиваются правильного исполнения ведения мяча и удара мячом по воротам. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время изучения технических приемов игры. | Текущий контроль. | |
| 30 | Тактика игры. (урок открытия новых знаний) | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Передвижения вратаря. | Предметные: Научатся понимать суть игры в мини футбол, и ее тактические действия. Научатся выполнять технические приемы в игре. | Познавательные: Получают знания о тактики игры (действия в игре). Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тактики игры в мини-футбол. Регулятивные: Описывают технику выполнения технических приемов, применение их в игре, выявляя и устраняя характерные ошибки. | Текущий контроль. Демонстрирование игровой деятельности. | |
| 31 | Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. (урок комплексного применения знаний) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Предметные: научатся взаимодействовать в игровой деятельности и применять игровые приемы. | Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-футбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | Текущий контроль. | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|
| 32 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). (урок комплексного применения знаний) | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту | Предметные: научатся взаимодействовать в игровой деятельности и применять игровые приемы. | Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игровых заданий и ситуаций. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий контроль. | |
| 33 | Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Лыжные ходы. (урок открытия новых знаний) | Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Воздействия на организм человека систематических занятий на лыжах. Отличия классических лыжных ходов от свободных. | Предметные: Научатся соблюдать правила техники безопасности, правила переноски лыж, температурный режим. | Познавательные: Получают знания об истории лыжного спорта и лыжных ходах. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе беседы и изучения нового материала. | Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции | |
| 34 | Скользкий шаг. (урок комплексного применения знаний) | Разминка лыжника. Когда и почему появились лыжи? Положение корпуса и ног при скользком шаге. Передвижение скользким шагом. | Предметные: научатся выполнять разминочные упражнения, выполнять скольжение на лыжах, сохраняя и удерживая равновесие. | Регулятивные: Смогут описывать технику скользкого шага, выявлять характерные ошибки и пути их исправления. Личностные: Осознают значение занятий по лыжной подготовке. | Текущий контроль. | |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. (урок открытия новых знаний) | Разминка лыжника. Стойка лыжника. Изучение работы рук и ног. Применение попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. | Предметные: Научиться выполнять поочередное скольжение на лыжах, выполняя отталкивание разноименной рукой по отношению к толчковой ноге. | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения попеременного двухшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. | Выполнение действий согласно инструкции | |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. (урок открытия новых знаний) | Разминка лыжника. Стойка лыжника. Изучение работы рук и ног. Применение попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием | Предметные: Научиться выполнять поочередное скольжение на лыжах, выполняя отталкивание разноименной рукой по отношению к | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения попеременного двухшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. | Выполнение действий согласно инструкции | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|
| | | разноименных рук по отношению к толчковой ноге. | толчковой ноге. | | | |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. (урок открытия новых знаний) | Разминка лыжника. Стойка лыжника. Имитация бесшажного хода на месте. Техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях. | Предметные: научатся выполнять стойку лыжника, широкие накатистые шаги и законченность отталкивания ногами. | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения одновременного бесшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. | Выполнение действий согласно инструкции | |
| 38 | Передвижение на лыжах разными лыжными ходами. (урок комплексного применения знаний) | Виды лыжного спорта. Разминка лыжника. Скользящий шаг. Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения одноопорным (свободным) скольжением. | Предметные: Научатся выполнять упражнения для совершенствования лыжных ходов. | Регулятивные: Смогут описывать технику скользящего шага, попеременно двушажного и одновременно бесшажного ходов, выявлять характерные ошибки и пути их исправления. Личностные: Осознают значение занятий по лыжной подготовке. | Выполнение действий согласно инструкции | |
| 39 | Спуск в высокой стойке. (урок открытия новых знаний) | Разминка лыжника. Техника прохождения спусков и неровностей. Виды стоек (высокая, средняя, низкая). Применение стоек при прохождении неровностей. Упражнения для развития равновесия. | Предметные: научатся принимать высокую стойку при спуске и выполнять спуск. | Познавательные: Получают знания о технике спуска, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения спуска в высокой стойке, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники спуска. | Выполнение действий согласно инструкции | |
| 40 | Подъем «полуелочкой». (урок открытия новых знаний) | Разминка лыжника. Способы подъема. Ступающий шаг. Расположение лыж в подъеме. Применение подъема «полуелочкой.» | Предметные: научатся выполнять правильное расположение лыж при подъеме и выполнять подъем «полуелочкой.» | Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения подъема, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники подъема. | Выполнение действий согласно инструкции | |
| 41 | Повороты переступанием. Торможение «плугом». (комбинированный урок) | Разминка лыжника. Повороты в движении. Применение поворотов переступанием. Техника выполнения поворота и торможения «плугом» | Предметные: Научатся выполнять повороты в движении переступанием, правильно располагать лыжи на торможение | Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения поворота и торможения, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного элемента. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники поворота и торможения. | Выполнение действий согласно инструкции | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|------------------|
| | | | «плугом». | | |
| 42 | Игры на лыжах. (урок комплексного применения знаний) | Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», эстафеты. | Предметные: научатся применять изученные лыжные элементы и ходы. | Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий контроль |
| 43 | Непрерывное передвижение. (комбинированный урок) | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | Предметные: Научиться выполнять самостоятельное передвижение на лыжах по дистанции, используя лыжные ходы. | Познавательные: Получают знания о развитии выносливости при прохождении дистанции. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. | Текущий контроль |
| 44 | Попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. (урок комплексного применения знаний.) | Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения одноопорным (свободным) скольжением. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | Предметные: Научиться выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. | Текущий контроль |
| 45 | Попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. (урок комплексного применения знаний.) | Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения одноопорным (свободным) скольжением. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | Предметные: Научиться выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжного хода. | Текущий контроль |
| 46 | Спуски и подъемы. (урок комплексного применения знаний) | Разминка лыжника. Стойки лыжника. Ступающий шаг. Расположение лыж в подъем. Применение подъема «полуелочкой». | Предметные: научатся выполнять правильное расположение лыж при подъеме и спуске, выполнять подъем «полуелочкой», спуск в разных исходных стойках. | Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения подъема и спуска, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении лыжных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники подъема и спуска. | Текущий контроль |
| 47 | Игры на лыжах (урок применения знаний и умений) | Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на | Предметные: научатся применять изученные лыжные | Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. | Текущий контроль |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|
| | | развитие равновесия и координации движения. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», эстафеты. | элементы и ходы. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | |
| 48 | Непрерывное передвижение на лыжах до 2,5 км (урок комплексного применения знаний и умений.) | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | Предметные: Научиться выполнять самостоятельное передвижение на лыжах по дистанции, используя лыжные ходы. | Познавательные: Получают знания о развитии выносливости при прохождении дистанции. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при выполнении специальных упражнений. | Демонстрирование техники лыжных ходов | |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.) | Разминка лыжника. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. Выполнение попеременного двухшажного хода на технику исполнения. | Предметные: Научиться выполнять поочередное скольжение на лыжах, выполняя отталкивание разноименной рукой по отношению к толчковой ноге. | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения попеременного двухшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучение лыжного хода. | Демонстрирование техники лыжных ходов | |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.) | Разминка лыжника. Техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях. Выполнение одновременного бесшажного хода на технику исполнения. | Предметные: научатся выполнять стойку лыжника, широкие накатистые шаги и законченность отталкивания нога | Познавательные: Получают знания о технике хода, о его применении. Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения одновременного бесшажного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучение лыжного хода | Демонстрирование техники лыжных ходов | |
| 51 | Спуски и подъемы (урок проверки и коррекции знаний и контроля.) | Разминка лыжника. Техника исполнения спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения. | Предметные: научатся выполнять правильное расположение лыж при подъеме и спуске, выполнять подъем «полуелочкой», спуск в разных исходных стойках. | Регулятивные: Смогут самостоятельно описать технику исполнения подъема и спуска, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучение лыжных элементов. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники подъема и спуска. | Демонстрирование техники лыжных элементов. | |
| 52 | Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Основная | Предметные: смогут определять термины: смыкание, размыкание, строевые | Регулятивные: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий Познавательные: получат знания об истории гимнастики и запомнят имена выдающихся | Беседа по теме. Устный | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | гимнастики. Строевые упражнения. (урок построения системы знаний) | гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений. | приемы, построение и перестроение, передвижение. Научаться выполнять простейшие строевые упражнения. | отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Коммуникативные: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Личностные: развивают способность к дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений. | опрос. Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |
| 53 | Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. (урок открытия нового знания) | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Обязанности командира отделения. | Предметные: научатся определять понятия: перестроение дроблением и изиимем. Научаться выполнять перестроения. | Познавательные: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Личностные: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности. | Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |
| 54 | Опорный прыжок. (урок открытия новых знаний) | Освоение опорных прыжков. Что такое опорный прыжок и особенности его выполнения. Фазы опорного прыжка. Вскок в упор присев. | Предметные: научатся выполнять наскок на мостик, вскок в упор присев, подбирать и выполнять разбег. | Познавательные: Получают знания об основных фазах опорного прыжка. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. Регулятивные: Научаться описывать технику данных упражнений. | Выполнение действий согласно инструкции учителя. | |
| 55 | Опорный прыжок на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений) | Выполнение прыжка ноги врозь на технику исполнения | Предметные: научатся выполнять опорный прыжок на оценку. | Познавательные: получают знания о правилах соревнований в опорном прыжке. Регулятивные: Смогут самостоятельно оценить исполнение своего прыжка и принять оценку учителя . Личностные: Смогут регулировать и концентрировать свои действия при выполнении прыжка на оценку. | Демонстрирование техники исполнения опорного прыжка на оценку. | |
| 56 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. (урок комбинированный) | Подготовительные упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнение на развитие гибкость. Помощь и страховка. | Предметные: научатся выполнять кувырок вперед, кувырок назад, подводящие упражнения к кувырку. | Познавательные: Получают знания о влиянии подводящих упражнений при разучивании акробатических элементов. Регулятивные: научатся применять упражнения на гибкость для развития физических способностей. | Текущий контроль. | |
| 57 | Акробатика. Стойка на лопатках. (урок комплексного | Упражнение на гибкость. Техника выполнения стойки на лопатках. Два кувырка | Предметные: научатся выполнять два кувырка слитно, | Познавательные: Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Коммуникативные: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут | Выполнение действий согласно | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | применения знаний) | вперед слитно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | стойку на лопатках с помощью рук, удерживать стойку. | диалог, участвуют в дискуссии. Регулятивные: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений. | инструкции. | |
| 58 | Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту. (урок открытия новых знаний) | Правила безопасности на уроках по ЛА. Специальные беговые упражнения. Разбег. Маховое движение. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту. | Предметные: Научаться выполнять маховое движение рук и опорной ноги. | Регулятивные: Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивая ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Познавательные: Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Беседа по теме. Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту. | |
| 59 | Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту. (урок открытия новых знаний) | Правила безопасности на уроках по ЛА. Специальные беговые упражнения. Разбег. Маховое движение. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту. | Предметные: Научаться выполнять маховое движение рук и опорной ноги. | Регулятивные: Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивая ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Познавательные: Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Беседа по теме. Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту. | |
| 60 | Бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. (урок комплексного применения знаний) | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Предметные: Научатся бегать с ускорением. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль. | |
| 61 | Спринтерский бег. Высокий старт. (урок систематизации знаний) | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Предметные: Научатся бегать с ускорением. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль. | |
| 62 | Бег с ускорением. Финиширование. (урок систематизации знаний) | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. | Предметные: Научатся бегать с ускорением. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль. | |
| 63 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с преследованием. | Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время | Предметные: научатся бегать с ускорением до 40м, | Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Устный опрос. | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|
| | (урок открытия новых знаний) | спринтерского бега. Финиширование. | поддерживать ритм дыхания, финишировать. Определят понятие «финишный рывок». | Познавательные: получают знания о правильном финишном рывке. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники финиширования, финишного рывка. Личностные: смогут давать собственную оценку техники выполнения бега с ускорением, техники высокого старта и финиширования. | Работа с терминами. Демонстрирование финишного рывка. | |
| 64 | Бег на 30 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений) | Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Бег на максимальной скорости 30 м. (на оценку) | Предметные: Научатся бегать на максимальной скорости. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Демонстрирование бега на максимальной скорости. | |
| 65 | Бег на средние дистанции. (урок проверки и коррекции знаний и навыков) | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Предметные: Научатся бегать на средние дистанции, соблюдать ритм дыхания. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Демонстрирование техники бега на средние дистанции. | |
| 66 | Развитие выносливости. (урок комплексного применения знаний) | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, на местности. Круговая тренировка. | Предметные: Научатся регулировать нагрузку при развитии выносливости. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль | |
| 67 | Встречная эстафета (передача палочки). (урок комплексного применения знаний) | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Предметные: Научатся передавать эстафету. | Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль | |
| 68 | Мини-футбол. Ведение мяча. Удары по мячу. (урок открытия новых знаний) | Ведение мяча по прямой, с остановками, с изменением направления. Ведение после остановки, перемещения. Упражнения на закрепление техники владения мячом. Удары по неподвижному и | Предметные: Определят понятия «ведущая и неведущая» нога, «пас». Научатся выполнять ведение мяча ногой, | Познавательные: Получают информацию об основных способах удара по мячу. Регулятивные: Самостоятельно добиваются правильного исполнения ведения мяча и удара мячом по воротам. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время изучения технических приемов игры. | Текущий контроль. | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------------|--|
| | | катыщему мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. | контролируя мяч, выполнять удары по мячу разными способами. | | | |
| 69 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). (урок комплексного применения знаний) | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту | Предметные: научатся взаимодействовать в игровой деятельности и применять игровые приемы. | Регулятивные: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игровых заданий и ситуаций. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |
| 70 | Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. (урок комплексного применения знаний) | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Предметные: научатся взаимодействовать в игровой деятельности и применять игровые приемы. | Познавательные: Получают информацию об основных правилах игры в мини-футбол. Регулятивные: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. Коммуникативные: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | Текущий контроль. | |

1. Перечень учебно-методического обеспечения

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского, 8 издание — М: Просвещение, 2019
- Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5—9 классы