

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 неевского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО  Серденкова И.Н. Протокол от 28.08.2018 № 01	Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 29.08.2018	Решением Педагогического совета Протокол от 30.08.2018 № 01	 Директор Большаков И.В. Протокол от 30.08.2018 № 71

Рабочая программа по физической культуре
на 2018-2019 учебный год
8 «А» класс

Составитель: Легков С.И учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 557.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных

разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

На уроках физической культуры осуществляется всестороннее развитие координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Так же вырабатывается привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в

соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В.Старолашникова) – СПб: СПб АППО, 2012г.

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Физическая культура.5-8 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/М.Я.Виленский, И.М Туревский и др.Москва «Просвещение» 2015
2	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, Зданевича. Волгоград 2013
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
5	Nsportal.ru, pedsovet.su, infourok.ru

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы научатся демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:

- *в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
- *в метаниях на дальность и меткость:* метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега(10-12 шагов) с использованием четырехшагового варианта шагов; метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать мяч по движущейся цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;
- *в единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- *в способах спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- *правила поведения на занятиях по физической культуре:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- *физическая подготовленность* сможет соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1);
узнают:
 - основы истории развития физической культуры в России;
 - особенности развития избранного вида спорта;
 - особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи

Формы и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

- При выполнении минимальных требований учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.
- По основам знаний.
- Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.
- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
- С целью проверки знаний используются различные методы.
- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся может выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.
- По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
- Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.
- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.
- Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.
- По уровню физической подготовленности.
- Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.
- При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.
- Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
- Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний»; умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия; умением выполнять физические упражнения, рекомендованные врачом специалистом по заболеванию обучающегося.

контрольные упражнения		нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	бег 30м, сек	6.2	5.8	5.3	6.6	6.2	5.4
2.	бег 60м, сек	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.0
3.	челночный бег 3*10м, сек	9.5	9.0	8.5	10.1	9.6	9.0
4.	прыжок в длину с места, см	145	165	185	135	155	180
5.	прыжок в длину с разбега, м	2.70	3.30	3.60	2.30	2.80	3.30
6.	прыжок в высоту с разбега, см	90	110	115	85	100	110
7.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	35	45	55	40	50	60
8.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	75	90	105	80	95	110
9.	6-минутный бег, м	950	1100	1250	750	900	1100
10.	бег 1200м, мин	7.10	6.30	5.50	8.30	7.30	6.30

11.	передвижение на лыжах 2 км, мин	15.00	14.30	14.00	15.30	15.00	14.30
12.	передвижение на лыжах 3 км, мин	<i>без учета времени</i>					
13.	наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2	6	9	5	9	12
14.	подтягивание из вися (м) и вися лежа (д), кол-во раз	1	4	7	4	11	16
15.	отжимание из упора лежа, кол-во раз	15	18	20	12	15	17
16.	поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	16	22	25	11	17	20

Содержание учебного предмета

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Содержание учебного материала
<i>Баскетбол</i>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге)
На освоении техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, по прямой (ведущей и не ведущей рукой)
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<i>Волейбол</i>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов
На освоение техники приема и передач мяча	Передача сверху двумя на месте и после перемещения. Передачи над собой и через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие координационных способностей	Упражнения типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением, метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа. Ведение в разных стойках. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения и бросков. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах

На освоение упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, мячами, палками
На освоение висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря
На развитие силовых способностей	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника, с партнером, с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Содержание учебного материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, ловля после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; названия разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка; представление о темпе, скорости. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований
Самостоятельные занятия	Простейшие программы развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Правила самоконтроля и гигиены

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка (<i>кроссовая подготовка</i>)	18

2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	18
2.2	Легкая атлетика	9

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра / волейбол	18	6	3		9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	30	15			15
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Спортивная игра / баскетбол	18	6		12	
	Итого:	102	27	21	30	24

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Дата	
					план	факт
1 четверть						
1	ТБ на уроках по ЛА – инструктаж. Низкий старт (до 30-40 м.). стартовый разгон. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -использовать общие приёмы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью		
2	Низкий старт (30-40 м.). ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -использовать общие приёмы решения поставленных задач;		
3	Равномерный бег (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности		
4	Низкий старт (30-40 м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;		

5	Низкий старт (30-40 м.). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег.	Легкая атлетика	М.: «5» -10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» -10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4» -10,8 с; «3» - 11,2 с.	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение		
6	Бег (15 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение		
7	Низкий старт (30-40 м.). Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение		
8	Бег (16 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение		
9	Бег на результат (60 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу;- определять, где применяются действия с мячом;-задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		

10	Бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; - определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности		
12	Бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются прыжковые действия; -адекватная мотивация учебной деятельности		
13	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
14	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести		

				устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
15	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Кроссовая подготовка	Текущий	-контроль и самоконтроль; -сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		
16	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча.	Кроссовая подготовка	Текущий	общеучебные: -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях взаимодействие - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
17	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
18	Бег (1500 м. – д.; 2000 м. – м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самост. и личная ответственность за свои поступки		

19	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
20	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока.	Легкая атлетика	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		
21	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
22	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
23	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Баскетбол	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить		

	колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.			и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью		
25	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол. Подведение итогов на занятиях по ЛА и кроссовой подготовке.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном;-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;- обращаться за помощью		
26	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; - самостоятельно выделять формулировать познавательную цель; - этические чувства		
27	ОРУ. Строевые команды. Подтягивание. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками.	Гимнастика	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
28	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
29	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Развитие гибкости.	Гимнастика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -формулировать и удерживать учебную задачу; - использовать общие приёмы решения задач; - ставить вопросы и обращаться за помощь. ТБ: Значение гимн. упр. для		

				сохранение правильной осанки. Строевые упр.		
30	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем туловища 30'. Развитие силовых качеств.	Гимнастика	Текущий	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
31	ОРУ. Подъем переворотом в упор. Подтягивания в висе.	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять формулировать познавательную цель; - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
32	ОРУ в движении. Строевые команды. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90*.	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
33	ОРУ в движении. Строевые команды. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90*.	Гимнастика	Оценка техники выполнения упражнений	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Строевые команды. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		

35	ОРУ. Повороты направо, налево в движении. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастик а	Текущий	-использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		
36	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	-использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		
37	ОРУ. Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» (м.); «прыжок боком с поворотом на 90* (д.).	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
38	Акробатика. ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
39	ОРУ в движении. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене.	Гимнастика	Оценка техники опорного прыжка	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		

40	ОРУ. Акробатика. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
41	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
42	ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене.	Гимнастика	Текущий	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок; - контролировать процесс и результат деятельности;-формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		
43	ОРУ. Выполнение на оценку акробатических элементов. Развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	- использовать речь для регуляции своего действия; - применять правила и пользоваться инструкциями; - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
44	ОРУ. Строевые команды. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - слушать		

				собеседника, формулировать свои затруднения		
45	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Гимнастика	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м.	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
46	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Гимнастика	Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
47	Подведение итогов занятий по гимнастике.	Гимнастика	Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
48	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра.	Волейбол	Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;-слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
49	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	Волейбол	Текущий	-готовность и способность к саморазвитию; -составлять план и последовательность действий;		

	прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
50	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок; -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
51	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра.	Волейбол	Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников; -эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
52	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.	Волейбол	Текущий	-формулировать собственное мнение, и позицию; -уметь применять полученные знания в различных вариантах. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
53	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
54	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок;		

				-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
55	Передача мяча. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра.	Волейбол	Текущий	-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
56	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	-контролировать и оценивать результат своей деятельности; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
57	Подачи и прием подач. Игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
58	Повторный инструктаж по ТБ. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Текущий	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности; -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
59	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		

	пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками.					
60	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
61	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
62	Игра. Развитие координационных способностей. Технические действия.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		
63	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	Баскетбол	Оценка техники передачи мяча	-готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. -выполнять учебные действия		
64	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
65	Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности; - выполнять учебные действия		

66	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности		
67	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
68	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
69	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Баскетбол	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Баскетбол	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		

71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Баскетбол	Текущий.	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
72	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
73	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
74	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
75	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;		
76	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном;		

	сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.			-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
77	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства		
78	Учебная игра. Подведение итогов.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
79	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Кроссовая подготовка	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения; -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
80	Низкий старт (30-40 м.). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;-обращаться за помощью		
81	Низкий старт (30-40 м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать		

				эффективные способы решения;- обращаться за помощью		
82	Равномерный бег (9 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия; - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		
83	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия; - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		
84	Низкий старт. ОРУ. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Кроссовая подготовка	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
85	Бег на результат (60 м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - этические чувства		
86	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
87	Бег (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия;		

				-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - этические чувства		
88	Бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
89	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
90	Бег (18 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление препятствий напрыгиванием.	Легкая атлетика	Текущий	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
91	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение		

92	Бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать принимать различные позиции во взаимодействии		
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
94	Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом; -адекватная мотивация учебной деятельности		
95	Бег (19 мин.). Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. «Лапта».	Легкая атлетика	М.:«5»-10,0с; «4»- 10,6 с; «3»-10,8 с; д.: «5»-10,4 с;	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
96	Бег (19 мин.). Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. «Лапта».	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -взаимодействие; -формулировать собственное мнение		

97	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;		
98	Бег (20 мин.). Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. «Лапта».	Легкая атлетика	Текущий	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; -ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность;-использовать речь для регуляции своего действия		
99	Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Легкая атлетика	Текущий	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; -ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность;-использовать речь для регуляции своего действия		
100	Бег (3 км.). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Оценка техники метания мяча	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Легкая атлетика	Оценка техники прыжка в длину	контроль и самоконтроль;-сличать способ действия и его результат; коррекция;		

				-вносить дополнения и изменения в выполнение упр-ий.общеучебные: -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях		
102	Подведение итогов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Легкая атлетика	Текущий	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;- формулировать свои затруднения		