

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куяганская средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено» Руководитель ТГУ <u>А.Зай</u> /Завьялова А.Ю./ Протокол № 1 от « <u>30</u> » августа 2017г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ Куяганская СОШ <u>Т.В. Нестерова</u> « <u>30</u> » августа 2017г	«Утверждаю» Директор МБОУ Куяганская СОШ <u>А.Г. Майдунов</u> « <u>30</u> » августа 2017г
---	--	--

**Рабочая программа
по физической культуре**

ФГОС ООО

2017-2018 учебный год

Класс: 7

Количество часов: всего за год- 105ч, в неделю 3ч.

Учитель: Лабутин Станислав Петрович

Планирование составлено на основе федерального компонента
Государственного образовательного стандарта основного общего
образования по физической культуре, учебного плана, программы для
образовательных учреждений по физической культуре 5-9 классы, предметная
линия учебников М.Я. Вилинского; В.И. Лях, М.; «Просвещение», 2014г.

Учебник: физическая культура 5-7 классы.

Автор: М.Я. Вилинский

Издательство: М. «Просвещение», 2011г.

с. Куяган

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена для 6 класса.

Нормативными документами для составления учебной программы послужили:

1. ФГОС ООО, утвержденный приказом МОиН от 17 декабря 2010г. N 1897;
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253;
3. Учебный план МБОУ Куяганская СОШ, утвержденный приказом №268 от 30.08.2017г.;
4. Положение о разработке рабочей программы МБОУ Куяганская СОШ, утвержденный приказом №267 от 30.08.2017г.;

Использованы для составления учебной рабочей программы следующие материалы:

1. ООО МБОУ Куяганская СОШ (2015-2019г), разделы: «Система оценки достижений\ планируемых образовательных результатов», «Программа развития УУД»;
2. Авторская программа по Физической культуре 5-9 класс, ФГОС, В.И. Лях, Москва, Просвещение 2012г.;
3. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным направлением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 №03-417)

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- 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), 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. Требования к уровню подготовки:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплении 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 перенапряжения 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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, аргументировано 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.

2. Содержание учебного 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, физкульт - пауз (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 совершенствованием 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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

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.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Группы общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Бег на лыжах.

Спортивные секции. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней жерди, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне — ходьба приставным и попеременным шагами, упор лежа, упор присев, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика — кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья — упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Туристическая подготовка. В 5—6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях.

Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ

№	Тема урока	Ведущие формы, методы, средства обучения	Планируемые результаты			Виды деятельности обучающихся
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7
Тема №1. Лёгкая атлетика - 19 часов						
1(1)	Т.б.на лёгкой атлетике бег 30м, низкий старт	Беседа, опрос. Игровой метод, Беговая дорожка	Знать правила т.б Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
2(2)	Бег 30м, низкий старт	Беседа. Игровой метод. Беговая дорожка. <u>Тест.</u>	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью на дистанции 30м	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Низкий старт (до 10–15 м), бег на результат 30м Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
3(3)	Бег 60м, бег 1000м	Беседа. Игровой	Уметь: правильно выполнять движения в	Технически правильно	Проявлять положительные качества	Бег 60м. Специальные беговые упражнения,

		метод, Беговая дорожка. Тест.	ходьбе и беге. бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м, метать мяч на дальность	выполнять двигательные действия	личности и управлять своими эмоциями различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
4(4)	Метание мяча в даль, бег 1000м	Беседа. Игровой метод, в целом. Теннисные мячи, беговая дорожка	Уметь: метать мяч на дальность, бегать в равномерном темпе 1000м	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Метание мяча на дальность Игра "Лапата"
5(5)	Метание мяча в даль, прыжки в длину. бег 1000м	Беседа . Игровой метод, по частям Теннисные мячи.	Уметь: метать мяч на дальность, прыгать в длину с разбега	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание мяча на дальность прыжки в длину с разбега с 7-10 беговых шагов. Игра "Лапта"
6(6)	Метание мяча в даль, прыжки в длину. бег 1000м	Беседа. Игровой метод. Рулетка, прыжковый сектор. Тест.	Уметь: , прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе 1000м	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание мяча на дальность прыжки в длину с разбега с 7-10 беговых шагов. Игра "Лапта"

7(7)	Прыжки в длину, челночный бег. 1000м	Беседа. Игровой метод. Рулетка, прыжковый сектор. <u>Тест.</u>	Уметь: , прыгать в длину с разбега, быстро бегать с изменением направления	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, прыжки в длину с разбега с 7-10 беговых шагов. Игра "Лапта"
8(8)	Челночный бег, бег 1000м	Беседа. Игровой метод. <u>Тест.</u>	Уметь: прыгать в длину с места, быстро бегать с изменением направления	Находить ошибки при выполнении учебных заданий ,отбирать способы их исправлении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, челночный бег 3x10. Игра "Лапта"
9(9)	Бег 1000м, многоскоки	Беседа. Игровой метод. <u>Тест.</u>	Уметь: пробегать 1000м с максимальной скоростью, выполнять прыжки с ноги на ногу	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, многоскоки . Игра "Лапта"
10(10)	Многоскоки , бег 1500м	Беседа <u>Тест.</u>	Уметь: выполнять прыжки с ноги –на ногу быстро . выполнять бег 1500м в равномерном темпе	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Бег 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, многоскоки . Игра "Лапта"

				человека;		
11(11)	Бег до 15 минут, метание мяча в цель	Беседа. Игровой метод. Теннисные мячи	Уметь: выполнять бег с изменением направления	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Бег 15мин. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, метание мяча в цель 1х1 с 8-10 беговых шагов Игра "Лапта
12(12)	Бег 1500м, метание мяча в цель .	Беседа. Игровой метод. Теннисные мячи <u>Тест</u>	Знать правила т.б Пробегать дистанцию с равномерной скоростью 1500м	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бег 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, метание мяча в цель 1х1 с 8-10 беговых шагов Игра "Лапта
13(13)	Полоса препятствий, эстафетный бег	Беседа. эстафетные палочки.	Уметь: передвигаться по полосе препятствий, передавать эстафетную палочку	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, полоса препятствий
14(14)	Эстафетный бег, прыжки на скакалке	Беседа. эстафетные палочки,	Уметь: передавать эстафетную палочку, прыгать на скакалке	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, прыжки на

		скакалки Тест.		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	ними общий язык и общие интересы	скакалке
15(15)	Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке.	Беседа. эстафетные палочки, скакалки	Уметь: прыгать в длину с места, и на скакалке	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, прыжки на скакалке, прыжок в длину с места
16(16)	Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке	Беседа. эстафетные палочки, скакалки Тест.	Уметь: прыгать в длину с места, прыгать на скакалке за 1 мин	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, прыжки на скакалке, прыжок в длину с места
17(17)	Прыжки в высоту способом ножницы	Беседа. Изучение упражнения по частям. Планка и стойки для прыжков в высоту., гимнастичес	Знать: виды прыжков, прыжковые упражнения Уметь выполнять прыжок в высоту способом ножницы с 4 шагов	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, прыжки в высоту способом ножницы с 6 беговых шагов

		кие маты				
18(18)	Прыжки в высоту способом ножницы	Беседа. Изучение упражнения в целом Планка и стойки для прыжков в высоту., гимнастические маты	Знать: виды прыжков, прыжковые упражнения	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, прыжки в высоту способом ножницы с 6 беговых шагов
19(19)	Прыжки в высоту способом ножницы	Беседа. Изучение упражнения в целом Планка и стойки для прыжков в высоту., гимнастические маты Тест.	Уметь: выполнять прыжки на максимальную высоту	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	ОРУ.. Специальные беговые упражнения, прыжки в высоту способом ножницы с 6 беговых шагов
Тема №2. Гимнастика - 4 часа						
20(1)	Т.б на гимнастике, силовая подготовка	Беседа разучивание по частям Гимнастические маты. гимнастическая перекладина	Уметь: проявлять силовые способности на перекладине (подтягивание)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Построение .ОРУ. Отжимание из положения лёжа. Подтягивание из положения виса стоя

21(2)	Силовая подготовка	Беседа. Гимнастические маты. гимнастическая перекладина Тест.	Уметь: проявлять силовые способности на перекладине	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Построение .ОРУ. Отжимание из положения лёжа. Подтягивание из положения виса стоя
22(3)	Упражнения на гибкость и пресс.	Беседа. Гимнастические маты. гимнастическая перекладина Тест.	Уметь: выполнять наклон с положения сидя и пронимать туловище с положения лёжа	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Построение .ОРУ. наклон из положения сидя, поднимание туловища из положения лёжа
23(4)	Упражнения на гибкость и пресс	Беседа. Гимнастические маты. гимнастическая перекладина Тест.	Уметь: выполнять наклон с положения сидя и пронимать туловище с положения лёжа.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Построение .ОРУ. наклон из положения сидя, поднимание туловища из положения лёжа
Тема №3. Баскетбол - 18 часов						
24(1)	Правила ТБ при занятиях баскетболом	Беседа. Игровой	Знать: правила игры баскетбол	Анализировать и объективно оценивать	Проявлять положительные качества личности и управлять	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.

	. Ведение мяча на месте.	метод, Баскетбольные мячи.	Уметь: перемещаться, останавливаться и поворачиваться.	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.
25(2)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	Письменный тест. Игровой метод, Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
26(3)	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
27(4)	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.

		Тест.		человека;		Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.
28(5)	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД.
29(6)	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн..
30(7)	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места.

	места.	ые мячи. Тест.		способы их улучшения;		Игра «Вокруг света».
31(8)	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольн ые мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игр овой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».
32(9)	Бросок двумя руками снизу в движении.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольн ые мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартны х)ситуациях и условиях	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.
33(10)	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольн ые мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий ,отбирать способы их исправл ении	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.

34(11)	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.
35(12)	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координ. способностей.
36(13)	Игра в мини-баскетбол.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

37(14)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
38(15)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
39(16)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольные мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных

						способностей.
40(17)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционно е нападение через скрестный выход.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольн ые мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игр овой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
41(18)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционно е нападение через скрестный выход.	Беседа. Игровой метод, Баскетбольн ые мячи. Тест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игр овой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.
Тема №4. Лыжная подготовка - 18часов						
42(1)	Т.Б. на лыжах, подбор лыжного инвентаря	Рассказ. Беседа.	Уметь: выбирать лыжный инвентарь	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. оказание помощи при обморожениях и травмах

43(2)	Одновременный двухшажный ход,	Беседа. Лыжный инвентарь. Тест.	Уметь: двигаться одновременным двухшажным ходом	Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход
44(3)	Одновременный двухшажный ход,	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь двигаться одновременным двухшажным ходом	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода во время прохождения дистанции до 1 км.
45(4)	Одновременный двухшажный ход,	Беседа. Лыжный инвентарь.	Уметь: двигаться одновременным двухшажным ходом	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода во время прохождения дистанции до 1 км.
46(5)	Одновременный двухшажный ход, Прохождение 1500м	Беседа. Лыжный инвентарь. Тест.	Уметь:.. двигаться одновременным двухшажным ходом Проходить дистанцию 1500м равномерно	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода во время прохождения дистанции до 1,5

				деятельности		
47(6)	Одновременный бесшажный ход. Прохождение 1500-2000м	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь: двигаться одновременно бесшажным ходом	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью.
48(7)	Упр. Одновременный бесшажный ход. На скорость прохождение 1500-2000м	Беседа. Игровой метод Лыжный инвентарь	Уметь: двигаться одновременно бесшажным ходом, проходить дистанцию 2000м в равномерном темпе	Находить ошибки при выполнении учебных заданий ,отбирать способы их исправлении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.
49(8)	Эстафеты , прохождение 1500-2000м	Беседа. игровой метод. Лыжный инвентарь Тест	Уметь проходить дистанцию 2000м	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Эстафета на коротких отрезках. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
50(9)	Подъём в гору "полуёлочкой", спуск с пологих склонов	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь: выполнять спуски и подъёмы	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Спуск с пологих склонов с разной высоты, подъём в гору "ёлочкой". Игра: "Кто дальше уедет"

				человека;		
51(10)	Подъём в гору "ёлочкой", спуск с пологих склонов	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь: выполнять спуски и подъемы	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Спуск с пологих склонов с разной высоты, подъём в гору "ёлочкой". Игра: "Кто дальше уедет"
52(11)	Подъём в гору "ёлочкой", спуск с пологих склонов	Беседа. Лыжный инвентарь Тест	Уметь: выполнять спуски и подъемы	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Спуск с пологих склонов с разной высоты, подъём в гору "ёлочкой". Игра: "Кто дальше уедет"
53(12)	Преодоление бугров и впадин	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь: преодолевать неровности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Спуск с пологих склонов с разной высоты, Игра: "Точный расчёт"
54(13)	Преодоление бугров и впадин, поворот переступанием	Беседа. Лыжный инвентарь	Уметь: преодолевать неровности, выполнять поворот на месте	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические призна	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Спуск с пологих склонов с разной высоты, поворот переступанием на месте. Игра: "Точный расчёт"

				акции в движениях и передвижениях человека;	общие интересы	
55(14)	Преодоление бугров и впадин, поворот, поворот переступанием	Беседа. Лыжный инвентарь Тест	Уметь: преодолевать неровности, выполнять поворот на месте	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Спуск с пологих склонов с разной высоты, поворот переступанием на месте. Игра: "Точный расчёт"
56(15)	Преодоление бугров и впадин, поворот переступанием	Беседа. Лыжный инвентарь Тест	Уметь: преодолевать неровности, выполнять поворот упором	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Спуск с пологих склонов с разной высоты, поворот переступанием на месте. Игра: "Точный расчёт"
57(16)	Спуск со склона с препятствием Торможение "плугом"	Беседа. Лыжный инвентарь Тест	Уметь: спускаться со склона с препятствием, торможение упором	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Спуск с пологих склонов с разной высоты, торможение "плугом". Игра: "Свое место"

				рассудительность	, взаимопомощи и сопереживания	
58(17)	Спуск со склона с препятствием, торможение "плугом"	Беседа. Лыжный инвентарь Тест.	Уметь: спускаться со склона с препятствием, торможение упором	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Спуск с пологих склонов с разной высоты, торможение "плугом". Игра: "Свое место"
59(18)	Лыжный поход.	Беседа. Лыжный инвентарь Тест	Уметь: передвигаться на лыжах на заданное расстояние	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Лыжный поход
Тема №5. Гимнастика - 14 часов						
60(1)	Стр.упр.Т.б на занятиях гимнастикой и обучение работы с карточками.	Беседа.	Знать: тех.безопасности. Уметь: работать с карточками УГГ	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Работа по гимнастическим карточкам.

61(2)	Стр.упр.Утренняя гимнастика по карточкам.	Беседа. Игровой метод, по частям Тест.	Уметь: выполнять строевые команды, работать с карточками	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Работа по гимнастическим карточкам.
62(3)	Подъем переворотом. Девочки размахивание изгибами	Беседа. Игровой метод, по частям. Перекладина	Уметь: :махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок, Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибом, вис лёжа; вис присев.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	:махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок, Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибом, вис лёжа; вис присев. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
63(4)	Висы и упоры, опорный прыжок : прыжок ноги врозь	Беседа. Игровой метод, по частям. Перекладина Гимнастический "Козёл" Тест.	Уметь: выполнять висы и упоры, опорный прыжок ноги врозь.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок, ноги врозь с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.

64(5)	Висы и упоры, опорные прыжки.	Беседа. Игровой метод, по частям. Перекладина. Гимнастический "Козёл"	Уметь: выполнять висы и упоры, опорный прыжок ноги врозь.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок, ноги врозь.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.
65(6)	Опорные прыжки.	Беседа. Игровой метод, по частям. Перекладина. Гимнастический "Козёл" Тест	Уметь: выполнять опорный прыжок ноги врозь.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.
66(7)	Акробатика	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты.	Уметь: два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей
67(8)	Акробатика	Беседа.	Уметь: два кувырка вперёд слитно,	Управлять эмоциями при общении со	Активно включаться в общение и	два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя.

		Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Тест.	«мост»из положения стоя	сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей
68(9)	Акробатика. Подтягивание (м), вис (д)	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Перекладина Тест.	Уметь: два кувырка вперёд слитно, «мост»из положения стоя	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
69(10)	Лазанье по шведской стенке. Подтягивание(м), вис(д). поднимание туловища с положения лёжа	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Перекладинагимнастическая	Уметь: лазить по гимнастической стенке	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Лазание по шведской стенке, подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лёжа.

		стенка. Тест.				
70(11)	Лазанье по канату	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Перекладина гимнастическая стенка, канат. Тест.	Уметь лазить по канату	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Лазание по канату в два приёма. лазанье по шведской стенке, подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лёжа. Наклон из положения сидя.
71(12)	Лазанье по канату и лестнице. Наклон из положения сидя	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Перекладина гимнастическая стенка. Тест	Уметь: лазить по канату и лестнице	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Лазание по канату в два приёма. лазанье по шведской стенке, подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лёжа. Наклон из положения сидя
72(13)	Лазанье по лестнице, отжимание	Беседа. Игровой метод, по	Уметь: лазить по лестнице, выполнять подтягивание и вис	Анализировать и объективно оценивать результаты	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Лазание по канату в два приёма. лазанье по шведской стенке, подтягивание в висе. Поднимание туловища из

		частям. Гимнастические маты. Перекладина гимнастическая стенка. Тест		собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	поставленных целей	положения лёжа. Наклон из положения сидя
73(14)	Гимнастическая полоса препятствий, отжимание	Беседа. Игровой метод, по частям. Гимнастические маты. Перекладина гимнастическая . Тест.	Уметь: преодолевать полосу препятствий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Гимнастическая полоса препятствий
Тема №6. Волейбол - 18 часов						
74(1)	Волейбол. Правила игры. Стойки и перемещение игрока.	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
75(2)	Волейбол.	Тестовый	Уметь: играть в	Анализировать и	Проявлять	Стойка игрока.

	Верхняя передача мяча	опрос. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	волейбол по упрощенным правилам	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
76(3)	Стойки передвижения игрока. Верхняя передача мяча	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
77(4)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
78(5)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»

79(6)	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь. Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	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
80(7)	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь. Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	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
81(8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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
82(9)	Передача мяч через	Беседа. Игровой	Уметь: играть в волейбол по	Анализировать и объективно	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Стойка игрока. Передвижения в стойке.

	сетку	метод. Волейбольн ый инвентарь	упрощенным правилам	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	и упорство в достижении поставленных целей	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол
83(10)	Приём с низу мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасыван ия партнера	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый инвентарь. Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Видеть красоту движений, выделять и обоснов ывать эстетические призн аки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интерес	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
84(11)	Приём с низу мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасыван ия партнера.	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартны х)ситуациях и условиях;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
85(12)	Комбинация из разученных элементов в парах.	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартны х)ситуациях и условиях;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на

		инвентарь Тест.		возможности и способы их улучшения;		сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
86(13)	Комбинация из разученных элементов в парах. Подача	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранят ь хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания	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
87(14)	Комбинация из разученных элементов в парах.	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый инвентарь. Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартны х)ситуациях и условиях	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-
88(15)	Нападающи й удар через сетку. Подача	Беседа. Игровой метод. Волейбольн ый инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартны х)ситуациях и условиях	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-
89(16)	. Игра по упрощенны	Беседа. Игровой	Уметь: играть в волейбол по	Характеризовать	Проявлять положительные качества	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками

	м правилам	метод. Волейбольный инвентарь. Тест.	упрощенным правилам	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	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
90(17)	Игра по упрощенным правилам	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	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
91(18)	Игра по упрощенным правилам	Беседа. Игровой метод. Волейбольный инвентарь. Тест.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	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
Тема №7. Лёгкая атлетика - 14 часов						
92(1)	Т.б на лёгкой атлетике, прыжки в высоту ,прыжок в длину с места	Беседа. Изучение упражнения по частям. Планка и стойки для прыжков в высоту.,	Уметь: выполнять прыжок в высоту способом ножницы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ

		гимнастические маты				
93(2)	Прыжки в высоту, прыжки в длину с места	Беседа. Изучение упражнения по частям. Планка и стойки для прыжков в высоту., гимнастические маты Тест.	Уметь: выполнять прыжок в высоту, прыжок в длину с места	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Специальные беговые упражнения, метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега Подвижная игра «Разведчики и часовые»
94(3)	Прыжки в высоту	Беседа. Изучение упражнения по частям. Планка и стойки для прыжков в высоту., гимнастические маты Тест	Уметь: выполнять прыжок в высоту максимально высоко	Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега Игра "Лапата"
95(4)	Бег 30м, 60м, бег 1000м	Беседа Игровой метод. <u>Тест.</u>	Уметь: преодолевать короткие отрезки с максимальной скоростью	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по

					сопереживания	ТБ
96(5)	Бег 60м, метание мяча на дальность	Беседа Игровой метод. теннисный мяч <u>Тест.</u>	Уметь: преодолевать короткие отрезки с максимальной скоростью, метать мяч максимально далеко	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бег на результат 60м Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
97(6)	Метание мяча, прыжки в длину с разбега. Бег 1000м.	Беседа Игровой метод. теннисный мяч <u>Тест.</u>	Уметь : метать мяч максимально далеко, выполнять прыжок в длину с разбега	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Специальные беговые упражнения, метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега Подвижная игра «Разведчики и часовые»
98(7)	Метание мяча в цель, прыжки в длину с разбега. Бег 1000м	Беседа Игровой метод. <u>Тест.</u>	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега Игра "Лапата"
99(8)	Метание мяча в цель, бег 1000м	Беседа Игровой метод.	Уметь: метать мяч, бежать с равномерной скоростью 1000м	Находить ошибки при выполнении учебных заданий ,отбирать способы их исправл	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание мяча в цель. Игра "Лапта"

		<u>Тест.</u>		ении		
100(9)	Бег до 15 минут. Эстафетный бег	Беседа Игровой метод <u>Тест.</u>	Уметь: бежать с равномерной скоростью	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Специальные беговые упражнения, бег 15 минут. эстафета 4x50. Игра "Лапта"
101(10)	Бег 1500м. Эстафетный бег	Беседа Игровой метод. эстафетные палочки <u>Тест.</u>	Уметь: бежать с равномерной скоростью 1500м	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Бег 1500м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег 4x50. Игра "Лапта"
102(11)	Эстафетный бег, кросс до 15-20мин.	Беседа Игровой метод. эстафетные палочки	Уметь: передавать эстафетную палочку, бежать 20мин в равномерном темпе	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы	Специальные беговые упражнения, эстафета 4x100. кросс до 20мин.Игра "Лапта"
103(12)	Эстафетный бег, кросс до 15-20мин	Беседа Игровой метод. эстафетные палочки	Уметь: передавать эстафетную палочку, бежать 20мин в равномерном темпе	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Специальные беговые упражнения, эстафета 4x100. кросс до 20мин.Игра "Лапта"

		<u>Тест.</u>		способы их улучшения		
104(13)	Легкоатлетическая полоса препятствий	Беседа Игровой метод.	Уметь: преодолевать легкоатлетическую полосу препятствий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Легкоатлетическая полоса препятствий. Игра "Лапта"
105(14)	Легкоатлетическая полоса препятствий.	Беседа Игровой метод. Тест.	Уметь: преодолевать легкоатлетическую полосу препятствий	Видеть красоту движений, выделять и обоснов ывать эстетические призна ки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы	Легкоатлетическая полоса препятствий. Игра "Лапта"
Всего уроков		105				
Контрольных работ						
Практических работ						
Экскурсии						

Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование.

Авторская программа подразумевает, что на изучение физической культуры в 6 классе приходится 105 часов. Календарный учебный график на 2017 - 2018 учебный год отводит 35 учебных недель на этапе основного общего образования, а также выходные праздничные дни 23,24 февраля, 8 марта, 1 мая, 8,9 мая. Следовательно, на учебные занятия по физической культуре в 6 классе отводится 102 часа и программа будет выполнена в течение 102 часов.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, тема	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1
имени П.К.Коршунова Алтайского района Алтайского края

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Легкова О.С.

«___» _____ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ АСОШ № 1
им. П.К.Коршунова
Ф.В. Беляев
Приказ №___ «___» ____2016 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**6 (общеобразовательный) класс
2016-2017 учебный год**

Количество часов в неделю: 3 (всего – 105ч.).

Составили: учитель физической культуры
Савинцева Анастасия Сергеевна

Баркалов Сергей Георгиевич, высшая квалификационная категория,

Составлена в соответствии с
комплексной программой
физического воспитания
учащихся 5-9 классов
учреждений В.И.Ляха,
А.А.Зданевича, 2012

Согласовано на заседании
методической кафедры естественно –
математического цикла,
протокол №____
от «___» _____2016г.



с. Алтайское
2016

