Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«средняя общеобразовательная школа№2» Партизанского городского округа Приморского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ: | Согласовано: | РАССМОТРЕНО: |
| Директор школы | Зам.Директора по УВР | На заседании МО |
| \_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Морозова | \_\_\_\_\_\_\_\_/О.И.Новая | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Лысенко |
| «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2022- 2023 учебный год.**

**по Физической культуре 7 класс ФГОС**

*.*

Учитель физической культуры Сладченко Елена Игоревна

2 часа в неделю, 70 часов в год.

г.Партизанск 2022г.

**1. Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура. 7 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждѐнного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 7 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

- Программы «Физическая культура, 7 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 7-кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 7 кл : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

 Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

 Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах : «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (7кл). Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол). Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

 содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

 обучение основам базовых видов двигательных действий;

 дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

 формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

 выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

 углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

 воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

 выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

 формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

 содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана с учетом рабочей программы воспитания. Формы учета указаны в Приложении №1.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения 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 основного 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 2020г.;

 примерной программы основного общего образования;

 приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание места предмета**

**«Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 часов год для 7 классов.

**4. Личностные, метапредметные и предметныерезультаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

 воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

 знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

 воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

 формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

 формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

 освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

 участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

 развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

 формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

 осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры**

*В области познавательной культуры:*

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

 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

 владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

 способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

 способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

 владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

 умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

 умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

 формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

 формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

 владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

 владение умениями:o в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

 в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

 в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

 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);

 демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

 умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

 умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

 умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

 умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

 владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

 умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

 умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.

*В области познавательной культуры*

 овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

 понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

 проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

 ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

 приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

 знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

 понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

 восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

 владение культурной 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

 владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

 расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

 знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

 умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

 способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

 умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

 умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

 умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

 умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

 умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

 способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

 способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

 способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

 умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**5. Содержание учебного предмета**

**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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерениерезервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Спортивные игры:**  баскетбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**пионербол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **7** |  |  |  |  |
| 1 | ***Базовая часть*** | 38 |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Легкая атлетика | 16 |  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |  |  |
| 1.4 | Спортивные игры(баскетбол) | 12 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 32 |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры (пионербол) | 16 |  |  |  |  |
| 2.1 | Кроссовая подготовка легкая атлетика | 16 |  |  |  |  |
|  | Итого | 70 |  |  |  |  |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

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

1.2. **Социально-психологические основы.**

*7 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма .

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*7 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. .

**1.4. Приемы закаливания.**

*7 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

**1.5. Подвижные игры.**

*Пионербол.*

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

*Баскетбол*

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

гимнастических упражнений. .

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*7 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 10.2 | 10.5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 1000м | 4.40 | 5.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10.0 | 14.0 |
| Метание мяча на результат м. | 30 | 24 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся**

**7 классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы****программы** | **час** |  **ЧЕТВЕРТИ** |
| **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** |  **4 четверть** |
| **1. Базовая** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний |  | В процессе уроков |
| 2. Легкая атлетика | 26 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 3. Спортивные игры(баскетбол) | 12 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Вариативная часть** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Спортивные игры (пионербол) | 16 |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |
| 2. Кроссовая подготовка | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **Сетка часов** | **70** |  **16** |  **16** |  **22** |  **16** |

**2 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема урока | Содержание основных элементов урока | Формы обучения | Методы обучения | Планируемы результаты |
| План | факт | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Легкая атлетика – 16 часа 1 четверть |
| 1 |  |  | Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Низкий старт. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Круговая эстафета.  | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный. | Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой, историю легкой атлетики, требования к одежде и обуви на уроках, технику низкого старта. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.Познавательные: уметь рассказать об правилах безопасности на уроках л/а, выполнять низкий старт. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 2 |  |  | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Тест - челночный бег 4х9м. | Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Тест - челночный бег 4х9м. Медленный бег до 2 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать технику бега на короткую дистанцию, правила проведения челночного бега 4х9 м с высокого старта. Знать о влиянии л/а упражнений на организм человека. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.Регулятивные: адекватно понимать взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.Познавательные: проходить тестирование челночного бега 4х9 м. с высокого старта, выполнять низкий старт, иметь представление о влиянии л/а упражнений на организм человека. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 3-4 |  |  | Техника прыжка длину с 7-9 шагов разбега. Стартовый разгон с низкого старта. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Скоростной бег до 50м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бег в равномерном темпе до 2 мин. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила проведения тестирования подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола; знать отличия техники бега на короткую дистанцию от бега на длинную дистанцию. | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять по образцу и заданному правилу.Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега, проходить тестирование подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль выполнения низкого старта. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Низкий старт. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая эстафета. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать правила выполнения контрольного упражнения техника низкого старта, технику прыжка в длину с разбега; знать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять низкий старт, прыжок в длину с разбега, применять знания правил соревнований по легкой атлетике. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 6 |  |  | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на время 60 м. | Бег на время 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать правила выполнения контрольного упражнения в беге 60 время с низкого старта, технику прыжка в длину с разбега. | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять контрольное упражнение - бег 60 м с низкого старта, прыгать в длину с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 7 |  |  | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Тест - прыжок в длину с места на результат. | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Эстафеты. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Тест - прыжок в длину с места на результат. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать правила выполнения прыжка в длину с места; технику метания малого мяча с 3-шагов разбега. | Коммуникативные:добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.Познавательные:выполнять прыжок в длину с места, демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание малого мяча с 3 – шагов разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 8-9 |  |  | Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Метание малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать правила выполнения теста - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега; технику прыжка в длину с разбега. | Коммуникативные:уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.Познавательные:выполнять тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; демонстрировать метание малого мяча, прыжок в длину с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 10-11 |  |  | Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжокв длину с разбега на результат; | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 6 мин. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать, как выполнять контрольное упражнение - прыжок в длину с разбега; технику метания малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние, технику бега на длинную дистанцию. | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат; выполнять метание малого мяча в цель, бег на длинную дистанцию. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 12 |  |  | Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. | Метание3 шагов разбега в коридор 5-6 м на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 1500м. Подвижная игра на местности «Лапта». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, игровой | Знать технику метания малого мяча на дальность с 3 – х шагов разбега; правила подвижной игры «Лапта»; технику бега на длинную дистанцию. | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 13 |  |  | Техника длительного бега.Метание малого мяча на результат с 3 – шагов разбега. | Метание малого мяча на результат с 3 – х шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1500м.  | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный | Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, правила выполнения контрольного упражнения - метание малого мяча на дальность. | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 14-15 |  |  | Бег 1500 м2000м. б/у времени | Бег 1500 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Лапта». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, игровой | Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, правила подвижной игры «Лапта». | Коммуникативные:содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.Познавательные: играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 16 |  |  | Отработка задолженностей по л/а.Подвижные игры и эстафеты. | Игры, эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижная игра на местности «Лапта». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать правила и условия проведения эстафет и подвижных игр. | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.Познавательные: играть в игры, пробегать длинную дистанцию. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
|

|  |
| --- |
| Гимнастика – 10 часов 2 четверть |
| 17 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Группировка. Два кувырка вперед слитно. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат. | Правила безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Два кувырка вперед слитно. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять два кувырка вперед слитно; правила выполнения теста - наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях гимнастики; выполнять группировку, выполнять два кувырка вперед слитно, демонстрировать тест - наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 18 |  |  | Техника кувырка назад из положения упор присев. Два кувырка вперед слитно. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Кувырок назад из положения упор присев. Два кувырка вперед слитно. Повторение акробатических упражнений за 7 класс. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать, как выполнять строевые упражнения, технику кувырок назад из положения упор присев; правила прохождения теста - подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.Познавательные: выполнять кувырок назад; тест - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 19 |  |  | Техника двух кувырков вперед слитно, кувырок назад из положения упор присев; «мост» из положения стоя с помощью. Тест – челночный бег 4х9м. | Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Тест – челночный бег 4х9м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать, как выполнять строевые упражнения, технику выполнения двух кувырков вперед слитно, «мост» с помощью партнера из положения стоя; правила прохождения теста - челночный бег 4х9м. | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: выполнять два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью партнера; проходить тестирование челночного бега 4х9 м. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 20 |  |  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов гимнастики. Контроль выполнения два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. | Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Контроль выполнения двух кувырков вперед слитно. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать, как выполнять контрольное упражнение –два кувырка вперед слитно; обязанности командира отделения, правила установки и уборки снарядов, как составлять акробатическую комбинацию;  | Коммуникативные: устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: демонстрировать два кувырка вперед слитно; выполнять акробатическую комбинацию. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 21 |  |  | Техника опорного прыжка. Контроль выполнения кувырка назад из положения упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/.Контроль выполнения кувырка назад из положения упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику опорного прыжка, как выполнять акробатическую комбинацию; правила выполнения контрольного упражнения – кувырок назад из положения упор присев.  | Коммуникативные: устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.Познавательные: выполнять акробатическую комбинацию, опорный прыжок, кувырок назад. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 22 |  |  | Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/.Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику выполнения опорного прыжка, акробатической комбинации; правила тестирования поднимания туловища за 30 сек из положения лежа на спине. | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.Познавательные: уметь объяснять и выполнять акробатическую комбинацию, опорный прыжок; проходить тестирование поднимания туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 23 |  |  | Техника опорного прыжка. Контроль выполнения акробатической комбинации из ранее изученных элементов акробатики. | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/.Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику опорного прыжка, правила выполнения контрольного упражнения – акробатическая комбинация. | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Познавательные: уметь демонстрировать акробатическую комбинацию в целом, опорный прыжок.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 24 |  |  | Контроль техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/. | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять технику опорного прыжка, круговую тренировку, правила и условия игр и эстафет. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Познавательные: выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 25 |  |  | Техника лазанья по канату в два приема(м);Упражнения на гимнастическом бревне (д); | Лазанье по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д); упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 26 |  |  | Техника лазанья по канату в два приема(м); упражнения на гимнастическом бревне (д); | Лазанье по канату в два приема(м); упражнения на гимнастическом бревне (д); упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.Познавательные: выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |

Баскетбол – 6 часов 2четверть |
| 27 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты. Подвижная игра «Невод» | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках баскетбола, историю развития баскетбола, правила игры, технику перемещений в стойке игрока, правила выполнения эстафет и подвижной игры. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Познавательные: уметь выполнять стойку игрока, перемещения в стойке; эстафеты с элементами спортивных игры, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 28 |  |  | Техника ведения мяча на месте и в движении.  | Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.Эстафеты. Подвижная игра «Салки с ведением мяча». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику ведения мяча на месте и в движении в различных стойках; правила подвижной игры. | Коммуникативные:использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь выполнять ведение мяча в различных стойках; эстафеты с элементами спортивных игр, играть в подвижную игру. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 29 |  |  | Техника передачи иловли мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику ведения мяча, передачи и ловли мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении; правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную деятельность, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль. Познавательные: выполнять ведение мяча в различных стойках; передачу и ловлю мяча на месте и в движении, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 30 |  |  | Индивидуальная техника защиты. Повороты на месте без мяча и с мячом. | Вырывание и выбивание мяча. Повороты на месте без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Игровое упражнение 2х1. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать, как выполнять вырывание и выбивание мяча, учет техники поворотов с мячом; комбинации из освоенных элементов ловли, передачи и ведения мяча; взаимодействие двух игроков в упражнении 2х1; правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.Познавательные: уметь выполнять передачу и ловлю, ведение мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, взаимодействовать в упражнении 2х1, играть в мини-баскетбол. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 31 |  |  | Техника броска мяча. Контроль техники ведения мяча в движении. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника в кольцо. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении, тактику свободного нападения, правила игры в мини-баскетбол; правила выполнения контрольного упражнения по ведению мяча. | Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества.Познавательные: выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении; передачу и ловлю мяча на месте и в движении, тактику свободного нападения, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 32 |  |  | Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный. | Знать технику перемещений и владения мячом, тактику свободного нападения, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения контрольного упражнения по передаче и ловле мяча в парах. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.Познавательные: демонстрировать перемещения и владение мячом; тактику свободного нападения, играть в мини-баскетбол, выполнять контрольное упражнение по передаче и ловле мяча. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| Баскетбол – 6 часов 3 четверть |
| 33 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола.Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, сопряжённый, игровой. | Знать требования к правилам безопасности на уроках баскетбола, технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цели, сохранять заданную цель.Познавательные: уметь выполнять перемещения и освоенные технические приемы и действия, играть в мини-баскетбол. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 34 |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. | Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знатьтехнику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.Познавательные: применять изученные технические приемы и действия в игре, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 35 |  |  | Техника передачи и ловли мяча в движении. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику освоенных ранее технических приемов и действий, правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: выполнять изученные элементы игры в баскетбол на практике, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений. |
| 36 |  |  | Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника броска мяча в кольцо в движении. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать, как выполнять контрольное упражнение по передаче и ловле мяча; знать технику ведения и броска мяча, правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.Регулятивные: самостоятельно выделять формулировать познавательную цели, сохранять заданную цель.Познавательные: применять ведение и бросок мяча в игровых заданиях, выполнять передачу и ловлю мяча, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 37 |  |  | Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча в движении. | Нападение быстрым прорывом Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игровое упражнение 2х1 «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику перемещений и владения мячом; знать, как выполнять контрольное упражнение – ведение мяча в движении; правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.Познавательные:демонстрировать технику перемещений и владения мячом, уметь выполнять ведение мяча в движении, играть в мини-баскетбол. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре. |
| 38 |  |  | Учебная игра в мини-баскетбол.Комплексное развитие психомоторных способностей. | Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику выполнения ранее освоенных технических приемов и действий из игры баскетбол; знать правила игры в мини-баскетбол. | Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола в игровых действиях, играть в мини-баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| Волейбол – 16 часов 3четверть |
| 39 |  |  | Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Тест – челночный бег 4х9м. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – челночный бег 4х9м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками; правила выполнения теста – челночный бег 4х9м. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.Познавательные: выполнять тест – челночный бег 4х9 м; демонстрировать перемещения и передачу мяча сверху двумя руками, играть в мини-волейбол. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 40 |  |  | Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра в мини-волейбол. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д); знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.Познавательные: применять освоенные технические приемы и действия в игровых заданиях, выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 41 |  |  | Техника приема мяча снизу двумя руками.Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; знать технику приема мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-гандбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: выполнять прием мяча снизу двумя руками, тест - поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине, играть в мини-волейбол. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре. |
| 42-43 |  |  | Техника нижней прямой подачи. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача и прием мяча в парах через сетку.Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Игры с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча над собой сверху двумя руками; технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: выполнять передачу мяча над собой сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 44-45 |  |  | Техника прямого нападающего удара. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача. Тест – прыжок в длину с места на результат. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать, как выполнять тест – прыжок в длину с места; знать технику прямого нападающего удара, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: демонстрировать прямой нападающий удар, передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в мини-волейбол; выполнять тест – прыжок в длину с места. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений. |
| 46-47 |  |  | Техника прямого нападающего удара. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику перемещений и владения мячом, позиционное нападение без изменения позиций игроков, правила игры в мини-волейбол; знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча сверху двумя руками в парах.  | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: применять освоенные игровые действия и приемы в игре, выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, играть в мини-волейбол. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 48-49 |  |  | Учебная игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом при приеме и передаче мяча. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – нижнюю прямую подачу мяча через сетку с расстояния 5-7м.; знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.Познавательные:знать и уметь объяснять правила игры в мини-волейбол, применять изученные технические приемы и действия в игре. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 50-51 |  |  | Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику перемещения и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола в игре, демонстрировать знания правил игры в мини-волейбол. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре. |
| 52-53-54 |  |  | Учебная игра в мини-волейбол | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.Развитие координационных и кондиционных способностей. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой. | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную деятельность, слушать и слышать друг друга.Регулятивные: осуществлять действие по заданному образцу и правилу, сохранять заданную цель.Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в мини-волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| **Легкая атлетика – 16 часа 4четверть** |
| 55-56 |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Круговая эстафета до 150м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный. | Знать требования к безопасности на уроках легкой атлетики, технику низкого старта; знать технику бега на короткую дистанцию и ее отличия от техники бега на длинную дистанцию. | Коммуникативные:уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать о требованиях к безопасности на уроках легкой атлетики, выполнять низкий старт, выполнять бег на короткую дистанцию | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 57-58 |  |  | Техника низкого старта. Скоростной бег до 50м.Тест – наклон вперед из положения стоя. | Низкий старт. Бег с ускорением до 50 м. Тест – наклон вперед из положения стоя. Круговая эстафета до 150м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный. | Знать технику бега на короткую дистанцию; знать, как выполнять тест – наклон вперед из положения стоя. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.Познавательные: выполнять бег на короткую дистанцию, тест - наклон вперед из положения стоя. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 59-60 |  |  | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег до 60м. Прыжок в длину с разбега. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).  | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Прыжок в длину с разбега. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).  | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный. | Знать, как выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; знать технику прыжка в длину с разбега. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: уметь проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.Познавательные: проходить тестирование – челночный бег 4х9м., выполнять прыжок в длину с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 61-62 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега.Тест - челночный бег 4х9м на результат. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Тест - челночный бег 4х9м на результат. Бег в равномерном темпе до 1500 м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный. | Знать технику прыжка в длину с разбега; как выполнять тест – челночный бег 4х9м на результат. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышат учителя.Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.Познавательные: проходить тестирование челночного бега 4х9м., выполнять прыжок в длину с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений. |
| 63-64 |  |  | Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега. | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять бег на время 60м; знать технику прыжка в длину с разбега; правила подвижной игры. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять бег 60 м на время, демонстрировать прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 65 |  |  | Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. | Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игра «Борьба за флаг». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать технику метания малого мяча с 3 – х шагов разбега; правила подвижной игры; знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличия от техники бега на короткую дистанцию. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: демонстрировать метание малого мяча, играть в подвижную игру, бежать длинную дистанцию. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 66 |  |  | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на заданное расстояние. Тест – прыжок в длину с места на результат. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 1500 м. | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный,  | Знать технику прыжка в длину с разбега, метания малого мяча; как выполнять тест – прыжок в длину с места. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, тест – прыжок в длину с места. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений. |
| 67 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега. | Метание мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Подвижная игра «Лапта». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять контрольное упражнение- прыжок в длину с разбега на результат; знать технику метания малого мяча с 3- х шагов разбега, правила игры в «Лапту». | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: выполнять метание малого мяча с 3 – х шагов разбега, демонстрировать прыжок в длину с разбега, играть в игру «Лапта». | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре. |
| 68 |  |  | Техника метания малого мяча 3 – шагов разбега. Тест – поднимание туловища за 30 сек. | Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Тест – поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг».  | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать технику метания малого мяча на заданное расстояние; правила игры на местности «Борьба за флаг». Знать, как выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине; пробегать длинную дистанцию, демонстрировать метание малого мяча, | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 69 |  |  | Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на результат | Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 1500 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг» | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять контрольное упражнение по метанию малого мяча на результат; технику бега на длинную дистанцию; правила игры «Борьба за флаг». | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: демонстрировать метание малого мяча на результат, выполнять продолжительный бег, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 70 |  |  | Бег в равномерном темпе до 1500 м по пересеченной местности. | Бег в равномерном темпе 1500м по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра «Найди предмет». | Индивидуальный, фронтальный, групповой. | Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой. | Знать, как выполнять технику бега на длинную дистанцию, правила игры «Найди предмет». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. устанавливать рабочие отношения, работать в группе.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.Познавательные: выполнять бег на длинную дистанцию, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

**Календарный план**

**воспитания и социализации на ступени ООО и СОО в соответствии с ФГОС**

**физической культуры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Мероприятие | Целевая аудитория (кол-во чел.) | Ответственный |
| **Гражданское воспитание** |
| 1. | сентябрь | Президентские состязания | 7-8 кл. | Учителя физ.культ. |
| **Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности** |
| 1. | май | Малая Зарница | 5-6 кл. | Учителя физ.культ. |
| 2. | апрель | Соревнования по допризывной молодежи | 10-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| 3. | Сентябрь-октябрь | Фестиваль ГТО | 9-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| **Популяризация научных знаний среди детей** |
| 1. | декабрь | Олимпиады по физической культуре | 8-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| **Физическое воспитание и формирование культуры здоровья** |
| 1. | ноябрь  | Праздник «Уроки здоровья» | 5-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| 2. | Сентябрь-октябрь | Фестиваль ГТО | 5-6 кл.7-8 кл. | Учителя физ.культ. |
|  | Январь-февраль | Баскетбол блиц-турнирВолейбол блиц-турнир | 8-9 кл10-11 кл | Учителя физ.культ. |
| **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** |
| 1. | март | Обучение установки инвентаря на спортплощадках | 5-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| **Экологическое воспитание** |
| 1. | сентябрь | Военно-патриотическая игра Зарница | 9-11 кл. | Учителя физ.культ. |
| **Интеллектуальное направление** |
| 1. |  апреля  | Защита индивидуальных итоговых проектов | 9-11 кл. | МО учителей  |
| **Профориентация** |
| 1. | март | Мастер-класс «Качество судейства» | 5-11 кл. | МО учителей ф.к. |

**3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

* Федеральный государственный образователь­ный стандарт основного общего образования;
* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники по физической культуре (рекомен­дованные Министерством образования);
* методические издания по физической культу­ре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;

• брусья гимнастические;

• канат для лазанья с механизмом крепления;

• маты гимнастические;

• мячи малые (теннисные);

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• рулетка измерительная;

• щиты баскетбольные с кольцами;

• мячи баскетбольные;

• стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;

• ворота для мини-футбола;

• мячи футбольные;

• компрессор для накачивания мячей;

• аптечка медицинская.

Приложение №1

**Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре.**

 Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №2» ПГО реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского⎯ поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
3. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
4. Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
5. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
6. Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
7. Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
8. Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
9. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
10. Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.