

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 47
имени Д.С. Лихачева
Петроградского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим Советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы №47 имени Д.С. Лихачева
Петроградского района
г.Санкт-Петербурга
Протокол № 11 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
Приказ № 123/2-Д от 30.08.2019 г.
и.о. директора Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной
школы № 47 имени Д.С. Лихачева
Петроградского района Санкт-
Петербурга
Е. Г. Каск



**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 «А» класса
основное общее образование
Срок реализации программы – 1 год.**

**Разработчик:
Сорокин П.Н.,
учитель физической культуры**

**г. Санкт – Петербург
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3 с.
1.1.	Нормативно-правовая база	3 с.
1.2.	Описание места предмета в учебном плане	3 с.
1.3.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение по предмету	3 с.
1.4.	Планируемые результаты изучения	4 с.
1.5.	Формы и методы контроля	5 с.
2	Содержание курса	5 с.
3	Календарно-тематическое планирование	8 с.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
5. Основной образовательной программы основного общего образования, реализующей ФГОС ООО в 2019-2020 учебном году
6. Учебного плана ГБОУ СОШ № 47 на 2019-2020 учебный год.
7. Авторской программы по физической культуре: Физическая культура. 1-11 класс: комплексная Программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ авт.- сост.А.Н.Кайнов, Г.И.Курьерова -изд.3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2014.

1.2 Описание места предмета в учебном плане.

Предмет «физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 47 им.Д.С. Лихачева и годовым календарным графиком на 2019-2020 учебный год на него выделено в 6 классе 102 часа на год (3 часа в неделю).

Изменения в авторскую программу по физической культуре не вносились.

1.3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение по предмету

Для реализации программы будет использован **учебно-методический комплекс:**

Учебно-методический комплекс	
программа	учебник
Физическая культура. 1-11 класс: комплексная Программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.- сост.А.Н.Кайнов, Г.И.Курьерова.-изд.3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2014.- 169 с.ISBN 978-5-7057-3790-1.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват.организаций/[М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; 239 с.: - ISBN 978-5-09-036140-8.

Кроме этого будут использованы дополнительные пособия:

для учителя
Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией проф. Л.Б.Кофмана; автор-составитель Г.И.Погазаев; предисловие В.В.Кузина, Н.Д.Никанорова. Москва Физкультура и спорт, 2013 г.

На уроке физической культуры используется инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для тенниса;
- маты гимнастические;
- сетка волейбольная;
- пластиковые фишки;
- набивные мячи.

1.4. Планируемые результаты изучения предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1.5. Формы и методы контроля

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

По окончании **седьмого класса** учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта с опорой на руку, с.	10,8	11,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	20	14
Выносливость	Бег 1500 м	7,55	8,35
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	9,4	10,0

2. Содержание курса

2.1. Естественные основы.

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

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.2. 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 и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

2.3. Культурно-исторические основы.

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

2.4. Приемы закаливания.

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

2.5. Подвижные игры.

Волейбол

7 класс. 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 класс. 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.

2.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

2.7. Легкоатлетические упражнения.

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

2.8. Кроссовая подготовка.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п.п	Тема урока	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся					Ви Д кон тро ля	Дата	
			Предметные	Метапредметные					план	ф ак т
				Личностные:	Познавательные:	Регулятивные:	Коммуникативные:			
Легкая атлетика (11 ч.)										
1 чет 1.	Т.б. на уроках. Высокий старт. Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Текущий	1. <	

									02. 09 – 07. 09	
	эстафета. Челночный бег.	ОРУ. Линейная эстафета. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	скоростью на дистанцию 60 м.	интерес и способам решения поставленных задач.	дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	взаимодействи е между сверстниками и педагогами.	правильно выражать свои мысли.			
4.	Бег по дистанции. Финиширование. Линейная эстафета.	Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Текущий	2.	1. 1. 0 9
5.	Бег на результат. Специальные беговые упражнения.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	М.: «5» 10,0 «4» 10,6 «3» 10,8 Д.: «5» 10,4 «4» 10,8 «3» 11,2 с.	09. 09 – 14. 09	1. 2. 0 9
6.	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 Ч 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Текущий		1. 3. 0 9

7.	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	3. 16.09 – 21.09	18.09
8.	Прыжок в длину. Приземление. Метание мяча.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий		19.09
9.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с 7–9 шагов (на результат). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель		20.09
10.	Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения.	Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	М.: «5» 5,00 «4» 5,30 «3» 6,00	4. 23.09	25.09
11.	Бег (1500 м).									26.09

	Специальные беговые упражнения.				работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	друг другу.		Д.: «5» 5,30 «4» 6,00 «3» 6,20 мин	– 28.09	09
Кроссовая подготовка (9 ч.)										
12.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Текущий	23.09 – 28.09	27.09
13.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Равномерный бег (14 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Текущий	5.30.09	02.10
14.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Текущий	– 05.10	03.10
15.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Управлять своими эмоциями в различных	Знать правила подвижной игры;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Вести дискуссию, правильно выражать	Текущий	30.09 – 05.10	04.10

				ситуациях и условиях.	активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	сверстниками и педагогами.	свои мысли		10	
16.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	6.	09.10
17.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	07.10 – 12.10	10.10
18.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий		11.10
19.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий.	Равномерный бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	7.	16.10
20.	Бег (2000 м).	Бег (2000 м). Развитие	Уметь: бегать в	Оказывать бескорыстную	Уметь выполнять	Потребность в общении с	Эффективно сотрудничать	М.: 10,3	–	17.

	Развитие выносливости.	выносливости.	равномерном темпе (до 20 мин).	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	учителем Умение слушать и вступать в диалог.	со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	мин Д.: 14,0 мин	19. 10	1 0
Волейбол (18 ч.)										
21.	Т.б. на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей.	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	14. 10 – 19. 10	1 8. 1 0
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий	8. 21. 10 – 25. 10	2 3. 1 0
23.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Текущий	21.	2 4. 1 0

24.	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий	10 – 25.10	25.10
2 чет 25.	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий	9.04.11 – 09.11	
26.	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий		
27.	Прием мяча снизу. Нижняя прямая	Стойки и передвижения игрока. Пере-	Уметь: играть в волейбол по	Организовывать самостоятельную деятельность с	Физические качества и их связь с	Потребность в общении с учителем	Уметь взаимодействовать в	Текущий	04.11	

	подача.	дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	физическим развитием.	Умение слушать и вступать в диалог.	команде при проведении эстафет.		– 09. 11	
28.	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Текущий	10. 11. 11 –	
29.	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	16. 11	
30.	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	11.	
31.	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра.									
32.	Нижняя прямая подача. Нападающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Способность к волевому усилию, преодоление	Значение закаливания для укрепления	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованные действия с поведением	Оценки техники		

	удар. Игра.	парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам.	правилам; выполнять технические приемы.	препятствия.	здоровья.	сверстниками и педагогами.	партнеров; контроль, коррекция.	приема мяча двумя руками снизу в парах	18. 11 – 23. 11	
33.	Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из освоенных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий		
34.	Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий		12.

		подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам								
35.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	25.11 – 30.11	
36.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий		
37.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	13.02.12 – 07.12	
38.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.								

	элементов.									
Гимнастика (18 ч.)										
39.	Т.б. на уроках. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	02.12 – 07.12	
40.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	14.09.12 – 14.12	
41.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	09.12 – 14.12	
42.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	12 – 14.12	
43.	Подтягивания в								15.	

	висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.			я с их учетом.						
44.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Оценка техники выполнения упражнений	16. 12 – 21. 12	
45.	Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий		
46.	Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	16. 23. 12 – 27. 12	
47.	Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	23. 12 – 27. 12	
48.	Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный	Способность к самооценке на основе критериев успешности	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Текущий		

			прыжок.	учебной деятельности.	постановки и решения проблемы.	и педагогами.	ситуациях.			
49.	Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	17.	
50.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем.	Выполнение опорного прыжка. (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность , быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Оценка техники опорного прыжка	13. 01 – 18. 01	
51.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	13. 01 – 18. 01	
52.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	18.	

		силовых способностей.		взаимоотношения с их учетом.	проблемы.				20.01 – 25.01	
53.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	19.01 – 01.02	
54.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий		
55.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.									
56.	Кувырк вперед. «Мост». Лазание по канату.									
Баскетбол (27 ч.)										
57.	Т.б. на уроках. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	27.01 – 01.02	
58.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	Текущий	20.03.	

59.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	технические приемы.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	постановки и решения проблемы.	и педагогами.	ситуациях.		02 – 08. 02	
60.	Передвижения игрока. Передачи мяча одной рукой. Ведение мяча.	Передвижения игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	21.	
61.	Передвижения игрока. Передачи мяча одной рукой. Ведение мяча.									
62.	Передвижения игрока. Передачи мяча. Ведение. Бросок.	Передвижения игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	10. 02 – 15. 02	
63.	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Бросок мяча.	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	10. 02 – 15. 02	
64.	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Бросок мяча.	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Способность к самооценке на основе критериев	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность	Текущий	22.	

		мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	выполнять технические приемы.	успешности учебной деятельности.	ия; действия постановки и решения проблемы.	сверстниками и педагогами.	в игровых ситуациях.			
65.	Передачи мяча. Бросок мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	17.02 – 22.02	
66.	Бросок мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий		
67.	Бросок мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность , быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	23.	
68.	Бросок мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.								24.02 – 29.02	

								мяча		
69.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча. Быстрый прорыв.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Анализ своей деятельности ; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	24.	02.03 – 07.03
70.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча. Быстрый прорыв.									
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча. Быстрый прорыв.									
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий	02.03 – 07.03	25.
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок. Штрафной бросок.									
74.	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	03 – 14.03	09.
75.	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.									

	Учебная игра.				с их учетом.					
76.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х1,3х1).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Текущий	26.	
77.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания.									
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х3).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	20.03	
79.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок в движении. Штрафной бросок.	Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1,3х2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.).	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Текущий	27.	
80.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок в движении. Штрафной бросок.									
81.	Сочетание приемов	Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной	Уметь: играть в баскетбол по	Соотносить поступок с	Знать правила	Потребность в общении с	Уметь взаимодейст	Оценка	30.03 – 04.04	

	передвижений и остановок. Бросок в движении. Штрафной бросок.	рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1,3х2). Учебная игра.	упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.)	подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	учителем Умение слушать и вступать в диалог.	водить в команде при проведении подвижных игр.	техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места		
82.	Передача со сменой места. Бросок. Нападение быстрым прорывом.	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.)	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Текущий	28.06.04 – 11.06.04 – 11.04	
83.	Передача со сменой места. Бросок. Нападение быстрым прорывом.									
Кроссовая подготовка (9 ч.)										
84.	Т.б. на уроках. Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Текущий	06.04 – 11.04	29.
85.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Уметь взаимодействовать в команде при проведении	Текущий		
86.	Бег. Преодоление									

	горизонтальных препятствий.	ОРУ. Развитие выносливости.			Знать правила подвижной игры.	вступать в диалог.	подвижных игр			
87.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Характеристика основных физических качеств.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	Текущий	13.04 – 18.04	
88.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Текущий	30.04 – 20.04	
89.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.									
90.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Текущий	– 25.04	
91.	Бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных		31.04	

				и окружающих людей.	органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	правил общения в конкретных учебных и ситуациях.	игр.		27.04 – 02.05	
92.	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	М.: 10,3 мин Д.: 14,0 мин		
Легкая атлетика (10 ч.)										
93.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50-60 м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10 м.) Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	27.04 – 02.05	
94.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50-60 м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10 м.) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	32.	
95.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50-60 м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10 м.) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	04.05 – 09.05	
96.	Бег по дистанции. Финиширование.	Бег по дистанции (50-60 м.). Финиширование. Специальные	Уметь: бегать с максимальной	Волевая саморегуляция,	Понятие «короткая	Осуществлять продуктивное	Контролировать учебные	Текущий		

	Челночный бег.	беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (3х10 м.). Развитие скоростных качеств	скоростью (60 м).	способность к мобилизации сил и энергии.	дистанция», Поиск и выделение необходимой информации.	взаимодействи е между сверстниками и педагогами.	действия, аргументиро вать допущенные ошибки.			
97.	Бег на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	М.: «5» 10,0 «4» 10,6 «3» 10,8 Д.: «5» 10,4 «4» 10,8 «3» 11,2 с.	33.	11.05 – 16.05
98.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	11.05 – 16.05	
99.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий		
100	Прыжок в высоту. Метание мяча. Специальные беговые	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.						Оценка техники метания мяча	34.	

	упражнения.								18.	
101	Прыжок в высоту. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	05 – 23.05	
102	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.									

Учитель физической культуры:

/Сорокин П.Н./