*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

Основное общее образование

7 Классы

Количество часов: 105 часов

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик: Волкова Наталья Николаевна, учитель физической культуры, первая категория.

«Рекомендована» Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена» приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О от «31» августа 2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая, климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 7 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся 7 класса по физической культуре за учебный год**

**Естественные основы**

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.

**Социально-психологические основы**

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.

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

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

**Баскетбол**

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.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

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

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;

1. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
2. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
3. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

**Гимнастика**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

1. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
2. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса, в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
3. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**Лыжная подготовка**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом;
3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
4. подниматься на лыжах в гору «елочкой», «полуелочкой»;
5. выполнять преодоление контруклона.

**Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча ( от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с. | 5,7 | 6,3 |
| Сила | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 160 |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. |  | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине, количество раз | 4 |  |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | 4,53 | 5,20 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь, см | 4 | 11 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Часы** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 34 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Баскетбол | 18 |
| 6 | Волейбол | 18 |
| 7 | Футбол | 5 |
| **Всего** | | **105** |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Планируемые результаты УУД | | | Дата |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | ТБ. Беговые упражнения. Ускорения до 30м | Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 3 | Бег с ускорением. Низкий старт 30 – 40м Высокий старт 70 – 80м | Низкий старт.  Высокий старт. Стартовый разгон.  Финальное усилие | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации  Самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| 4 | Тестирование 30м | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила проведения тестирования бега 30м | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга   Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 5 | Тестирование 60м | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила проведения тестирования бега 60м | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга   Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 6 | Скоростная выносливость. Эстафеты | Демонстрировать скоростные способности | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 7 | Развитие выносливости | Демонстрировать технику выполнения длительного бега | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 8 | Бег на 1000м | Уметь выполнять технику длительного бега | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 9 | Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения челночного бега 3х10м | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
|  |
| 10 | Челночный бег 3х10м |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка | Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения со скакалками | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |
| 12 | Метание малого мяча на заданное расстояние | Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых способностей | Демонстрировать технику прыжка в длину с места | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель | Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену |  |
| 15 | Прыжок в длину с места |  |
| 16 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа | Выполнять упражнения на развитие силовых способностей | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 17 | Тестирование поднимание и опускание туловища из положения сидя |  |
| 18 | Тестирование наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь | Уметь выполнять упражнений на гибкость | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями |  |
| 19 | ТБ. История баскетбола. Правила игры. Стойка игрока, остановки, повороты и перемещения | Демонстрировать стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 20 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |  |
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении, с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге) | Слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать)  Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 22 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча |  |
| 23 | Ловля и передача мяча с отскоком от пола |  |
| 24 | Ведение мяча. Развитие ловкости. Эстафеты | Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника | Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера  Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 25 | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 26 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  |
| 27 | Ведение мяча на скорость |  |
| 28 | Броски мяча на месте, в прыжке, и в движении | Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в движении, в прыжке (после ведения или ловли) с пассивным противодействием | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 29 | Броски со штрафной линии |  |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, бросок в движении | Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 31 | Комбинация из освоенных элементов: ловля и передача в парах в движении |
|  |
| 32 | Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча | Демонстрировать перехват мяча, уметь выполнять: комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; знать тактику игры в баскетбол | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 33 | Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбывание мяча |  |
| 34 | Тактика игры. Позиционное нападение | Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики баскетбола |  |
| 35 | Тактика игры. Нападение «быстрым» прорывом |  |
| 36 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 37 | ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойка игрока и перемещения | Демонстрировать стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |  |
| 39 | Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками над собой | Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 40 | Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками в парах |  |
| 41 | Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте через сетку | Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Развитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |
| 42 | Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками после перемещения через сетку |  |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Демонстрировать выполнение нижней прямой подачи через сетку, принимать подачу | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели |  |
| 44 | Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке |  |
| 45 | Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча |  |
| 46 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 47 | Прямой нападающий удар через сетку |  |
| 48 | Эстафеты из освоенных элементов | Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями |  |
| 49 | ТБ. История лыжного спорта. Температурный режим | Знать ТБ, основные правила соревнований, уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах | Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе |  |
| 50 | Подбор лыжного инвентаря |  |
| 51 | Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах | Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | Демонстрировать технику попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода | Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход |  |
| 54 | Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча | Демонстрировать выполнение нижней прямой подачи через сетку, принимать подачу | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели |  |
| 55 | Преодоление бугров и впадин при спуске | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход |  |
| 57 | Прямой нападающий удар через сетку | Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыт  Сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |
| 58 | Подъемы | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правил | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |
| 59 | Спуск в основной стойке |  |
| 60 | Тактика игры. Свободное нападение | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники; играть в волейбол по упрощенным правилам | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики волейбола |  |
| 61 | Тактика игры. Позиционное нападение |
|  |
| 62 | Повороты переступанием на месте и в движении | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику выполнения поворота переступанием | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |
| 63 | Одновременный одношажный ход |  |
| 64 | ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения | Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые команды, построение перестроения | Добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  Самостоятельно выделять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию | Формировать эстетические потребности, ценности и чувства |  |
| 65 | Торможение и поворот «плугом» | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом» | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход |  |
| 67 | Акробатические упражнения. Кувырки. Мост | Демонстрировать технику акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 68 | Поворот на месте махом | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах.  Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |
| 69 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 70 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники; играть в волейбол по упрощенным правилам | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики волейбола |  |
| 71 | Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| 72 | Прохождение дистанции 2км | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 73 | Игры на лыжах |  |
| 74 | Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости | Владеть навыками выполнения упражнений на развитие гибкости | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями |  |
| 75 | Прохождение дистанции 3км | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 76 | Эстафеты |
|  |
| 77 | Комбинации из акробатических упражнений. Развитие силовых способностей | Владеть навыками выполнения силовых упражнений | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями |  |
| 78 | Полоса препятствий | Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели |  |
| 79 | ТБ. Беговые упражнения. Эстафеты | Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности |  |
|  |
| 80 | Беговые упражнения. Ускорения до 30м |
| 81 | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка | Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения со скакалками | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |
| 82 | Бег с препятствиями | Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах | Сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 83 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа | Выполнять упражнения на развитие силовых способностей | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 84 | Тестирование поднимание и опускание туловища из положения сидя |  |
| 85 | Развитие скоростной выносливости | Знать правила проведения тестирования прыжки через скакалку | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
| 86 | Тестирование наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь | Уметь выполнять упражнений на гибкость | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями |  |
| 87 | Развитие скоростно-силовых способностей | Демонстрировать технику прыжка в длину с места | Слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе  Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель | Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену |  |
| 88 | Прыжок в длину с места |  |
| 89 | Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения челночного бега 3х10м | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
|  |
| 90 | Челночный бег 3х10м |
| 91 | Метание малого мяча на заданное расстояние | Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
|  |
| 92 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов |
| 93 | Метание малого мяча на дальность |  |
| 94 | Бег с ускорением. Низкий старт 30 – 40м Высокий старт 70 – 80м | Низкий старт.  Высокий старт. Стартовый разгон.  Финальное усилие | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации  Самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| 95 | Скоростная выносливость. Эстафеты | Демонстрировать скоростные способности | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 96 | Тестирование 30м | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила проведения тестирования бега 30м | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга   Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 97 | Тестирование 60м | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила проведения тестирования бега 60м | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга   Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
| 98 | Развитие выносливости | Демонстрировать технику выполнения длительного бега | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 99 | Бег на 1000м | Уметь выполнять технику длительного бега | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |  |
|  |
| 100 | Бег на 1500м |
| 101 | ТБ. История футбола. Правила игры. Стойка игрока и перемещения | Демонстрировать стойки игрока, остановки, перемещения | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |
| 102 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники; играть в мини-бол по упрощенным правилам | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
|  |
| 103 | Передачи мяча |
|  |
| 104 | Ведение, отбор мяча. Удары по воротам |
| 105 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники; играть в мини-бол по упрощенным правилам | Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики в мини-футбол |  |