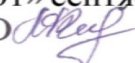
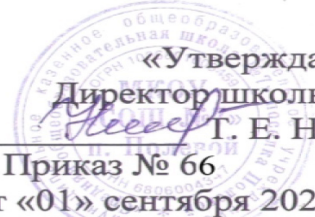
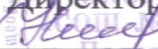


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» поселка Полевой

Рассмотрена на заседании
МО и рекомендована
к утверждению
Протокол № 1
от «01» сентября 2023 г.
ПМО  Федорова Л. Н.


«Утверждаю»
Директор школы
 Т. Е. Новикова
Приказ № 66
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
7 класс
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации-1г.

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования разработана в соответствии с :

- 1.ФЗ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- 2.Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644).

Разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию от 08.04.2015, протокол № 1/15.
2. Приказа Минобрнауки России от 20.05.2020 года № 254 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.
3. Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы» -М.: Просвещение, 2014г.
- 4.Учебного плана МКОУ «СОШ №7» п. Полевой на 2023-2024 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе.

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 6 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 внешней 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 и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Согласно учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 35 ч. в год, из расчета 1 ч. в неделю.

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.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- независимость мышления;
- воля и настойчивость в достижении цели;
- представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
- креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культурой;
- умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.

- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание учебного предмета

1. Раздел «Основы знаний»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Раздел «Двигательные умения и навыки»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Раздел «Развитие двигательных способностей»

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения);

- Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

-Элементы содержания:

Легкая атлетика.

Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

Спортивные игры.

в 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Баскетбол.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

Гимнастика с основами акробатики.

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости.

Волейбол.

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

Гандбол.

Основные правила игры в гандбол и техника безопасности. Повторить стойку, перемещения и повороты. Персональная защита. Ловля и передача мяча. Ловля катящегося мяча. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку и в прыжке. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча и игра вратаря. Броски мяча. Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини гандбол.

Лыжная подготовка

посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3,5 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 6 минут, подтягивание на высокой перекладине и челночный бег 3х10 м.

Футбол.

Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек; техники ударов и остановок мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Плавание.

Техника основных способов плавания.

Комплексное развитие двигательных способностей.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Туризм.

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Режим дня в туристическом походе. Походная еда. Правила организации сна, отдыха, передвижения, питания. Походная аптечка. Лечебные травы. Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах.

Учебно-тематический план

№ п.п	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
2	Баскетбол	8
3	Гимнастика	5
4	Волейбол	3
5	Гандбол	1
6	Футбол	2
7	Льжи	1
8	Плавание	1
9	Комплексное развитие двигательных способностей	2
10	Туризм	1
11	Зачет	1
12	Итоговый урок	1
Всего часов		34

Перечень учебно-методического обеспечения

- Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др.. – 12-е изд. – М.: Просвещение, 2022,-255 с.
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы)

Приложение №1 к рабочей программе учебного курса «Физическая культура»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» поселка Полевой

Рассмотрено на заседании
методического объединения и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 1 от 01.09. 2023 г.
ПМО _____ Л. Н. Федорова

Утверждаю:
Директор школы _____ Т. Е. Новикова
Приказ № 66 от 01.09.2023 г.

Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Физическая культура»

7 класс

на 2023-2024 учебный год

Количество часов на год:

всего-34ч.

в неделю-1ч.

Плановых контрольных работ:

зачеты – 1

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

№ п.п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Вид конт-роля	УУД		
	план	факт				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.	07.09		Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа	Текущий	Индивидуальный	<p>Научатся соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>

2.	14.09		Челночный бег 3 по 10 м. Бег в течение 6-ти минут.	Текущий	Инд.	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Понимают значение физического развития
3.	21.09		Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30 м.	Текущий	Инд.			

4	28.09		Бег 60 м.	Теку- щий	Инд.	Ориенти- руются на принятие и освоение социальной роли обу- чающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
5.	05.10		Прыжки в длину с разбега	Теку- щий	Инд.			

6	12.10		Метание малого мяча	Текущий	Инд.	Овладение базовыми предметными понятиями, отражающими	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
7	19.10	Эстафеты	Текущий	Инд	существенные связи и отношения между объектами и процессами.	<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>		
8	26.10	Круговая тренировка						

9	09.11		Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. История баскетбола. Правила техники безопасности.	Тек- у- щий	И н д.	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
10	16.11		Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры	Тек- у- щий				
11	23.11		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком.					

12	30.11		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины –3,60м.	Тек- у- щий	И н д.	Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений.	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	Оценивание усваиваемого содержания.
13	07.12		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.					

14	14.12		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Тек- у- щ И н д	И н д	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Ориентация на выполнение моральных норм.
15	21.12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.						
16	28.12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.						

17	11.01		Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Правила безопасности и страховки. История гимнастики.	Тек у- щий	Инд.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	Оценивание усваиваемого содержания.
18	18.01		Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте					Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.
19	25.01		Общеразвивающие упражнения. Кувырки					
20	01.02		Гимнастические связки, комбинации прыжков					

21	08.02		Висы и подтягивания	Тек у-щий	Инд.	Самостоятельное создание способов решения проблем	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата
22	15.02	Инструктаж по Т.Б. История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Тек у-щий	Инд.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Установление причинно-следственных связей			
23	22.02		Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Тек у-щий	Инд.			
24	29.02		Передачи мяча. Игра в волейбол	Тек у-щий	Инд.			

25	07.03		Инструктаж по Т.Б. Гандбол. Основные приемы игры	Текущий	Инд.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Самостоятельное создание способов решения проблем	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	Формирование мотивов достижения и социального признания.
26	14.03	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Основные приемы игры	Текущий	Инд.				
27	21.03		Игра в футбол	Текущий	Ин			Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.
28	04.04		Инструктаж по Т.Б. Лыжи. Правила поведения во время занятий. Техника лыжных ходов	Текущий	Ин			

29	11.04		Плавание. Техника основных способов плавания	Теку- щий	Инд	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Контроль и учет знаний</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
30, 31	18.04		Инструктаж по Т.Б. Комплексное развитие двигательных способностей	Теку- щий	Инд			
	25.04							
32	02.05		Туризм	Теку- щий	Инд			
33	16.05		Зачет	КР	Инд			
34	23.05		Итоговый урок	УО СЗ	Ф О			