**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса на 2022-2023 учебный год составлена с учётом рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов и завершённой линии учебников:- М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение. В соответствии с постановлением Постановление Правительства Российской Федерации от 16.09.2021 № 875 «О переносе выходных дней в 2022 году», с проектом постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2023 г», письмом Министерства образования Белгородской области №17-09/14/1714 от 16.05.2022 г. «О формировании календарного учебного графика общеобразовательных организаций области в 2022/2023 учебном году», приказом по школе №385 от 30.08.2022 г. «Об утверждении учебных планов, планов внеурочной деятельности, планов дополнительного образования МБОУ СОШ № 37 на 2022-2023 учебный год», годового календарного графика работы рабочая программа, рассчитанная на 68 учебных часов, в том числе на проведение проверочных и административных контрольных работ, скорректирована за счёт уплотнения учебного материала

В рабочую программу для 7 класса внесены следующие изменения:

* с целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности и физкультурно-оздоровительной деятельность, распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течение уроков ежегодно (10 минут каждого из уроков);
* в связи с отсутствием бассейна в ОУ невозможно изучение раздела «Плавание», часы, выделенные на изучение данного раздела равномерно распределены по остальным разделам программы(теоретическая часть)

- обучающиеся, временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания)

 Тематическое планирование по физической культуре составлено с учётом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

* к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
* к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
* к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
* к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
* к миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
* к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
* к культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
* к здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
* к окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
* к самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для обучающихся 7 класса при двухразовых (2-х разовых) занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество****в год** | **1****четверть** | **2** **четверть** | **3****четверть** | **4** **четверть** |
|  |  | **недель** | * 1. **Количество недель в четверть**
 |
|  | **Учебные недели** | **34** | **8,3** | **7** | **11** | **7,3** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** |
|  | **Количество часов** | **68** | **17** | **14** | **22** | **15** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков |
| 1.2. | Спортивные игры  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | 21 | 6 | 4 |  | 8 |
| Баскетбол | 12 |  |  | 12 |  |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | - | 10 | - | - |
| 1.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 17 | 9 | - | - | 8 |
| 1.5. | Лыжные гонки | 8 | - | - | 8 | - |
|  | **Всего часов:** | **68** | **17** | **14** | **22** | **15** |

**Календарно-тематическое планирование**

**для учащихся 7-го класса при двух разовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Основные**  | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | **Целевые приоритеты воспитания** |
|  **По плану** | **Фактически** | **понятия урока** | **Предметные****Результаты** | **УУД** | **Личностные****Результаты** |
|  | 7а1.09 | 7а | Вводный инструктаж. Т.Б. во время занятий легкой атлетикой, спортивном зале, открытой площадке. Обучение технике высокого старта (до 10–15 м), бега с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств | Легкая атлетика. | Научится вести себя на уроке во время выполнения легкоатлетических упражнений и соблюдать подготовку формы к уроку. | Регулятивные-применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.Познавательные-давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.Коммуникативные-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а6.09 | 7а | Основы знаний: «Температурный режим, одежда, обувь легкоатлета». Закрепление техники высокого старта (до 10–15 м). Тестирование прыжка в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Регулятивные-овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.Познавательные-формировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.Коммуникативные-уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а8.09 | 7а | Совершенствование техники высокого старта (до 10–15 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, тестирование челночного бега, подготовка к сдаче норм ГТО | Спринтерский бег, эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта(30 м,60м). | Регулятивные-адекватно воспринимают оценку учителя.Познавательные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя;Коммуникативные - обмениваются мнениями; слушают друг друга. | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а12.09 | 7а | Входной контроль. Техника безопасности. Принять бег на результат (30 м), подготовка к сдаче норм ГТО. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств | Бег на результат | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта(30 м,60м) Бег 60 м:М.: «5» –10,2 с.; «4» – 10,8 с.;  «3» – 11,4 с.; Д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.;  «3» – 11,6 с. | Регулятивные-понимают и принимают инструкцию педагога и четко следует ей.Познавательные - извлекают необходимую информацию из рассказа. Коммуникативные – принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек мнения. | Осознают свои возможности в учении; способы адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учебе. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а15.09 | 7а | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 10-12м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Удочка». Специальные беговые упражнения. Тестирование наклона вперёд из положения сидя | Прыжок в длину способом «согнув ноги», отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Регулятивные-прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Познавательные –знакомятся с техникой выполнения прыжков, метания; дополняют и расширяют имеющиеся знания.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. | Осознают свои возможности в изучении нового материала. (прыжок в длину, метание) | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а20.09 | 7а | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 10-12 м, тестирование поднимания туловища за 1 минуту, подтягивание из виса, подготовка к сдаче норм ГТО | Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Регулятивные-прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Познавательные –знакомятся с техникой выполнения прыжков, метания; дополняют и расширяют имеющиеся знания.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. | осознают свои возможности. Имеют желание учиться. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а22.09 | 7а | Техника безопасности, принять прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1)с 10-12 м. Тестирование бега на 300, 500 метров | Прыжок с 9-11шагов разбега. Метание малого мяча в цель. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.Оценка техники выполнения прыжка в длинуС разбега | Регулятивные-прогнозируют результаты уровня усвоения изученного материала.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга.Познавательные –самостоятельно выделяют и формулируют цели . | Осознают свои возможности, имеют желание учиться. |  К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а27.09 | 7а | Обучение технике бега в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки парами» | Бег в равномерном темпе. Дыхание. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Регулятивные-осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Познавательные –осознанно строят речевое высказывание в устной форме о физических качествах человека и способах их развития.Коммуникативные – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а29.09 | 7а | Закрепление техники бега в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки парами» | Выносливость. Дыхание. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Регулятивные- прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Познавательные –самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. | Осознают свои возможности, имеют желание учиться. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а4.10 | 7а | Основы знаний: «Основные приемы игры». Повторить стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейболе. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а6.10 |  | Совершенствование техники прием мяча снизу двумя руками в парах, с даводкой мяча после наброса, удара партнером. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижение 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. | ***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а11.10 | 7а | Передача мяча сверху двумя руками за голову и через сетку в прыжке. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками за голову и через сетку в прыжке. 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 баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а13.10 | 7а | Обучение технике выполнения прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, 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 правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а18.10 | 7а | Обучение технике выполнения прямого нападающего удара: прыжок с одного, двух, трёх шагов разбега, удары кистью по мячу у стены. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а20.10 | 7а | Совершенствование основных приемов игры. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а 1.11 | 7а | Совершенствование основных приемов игры. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности, имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а3.11 | 7а | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Знание ФК. «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | Гимнастика. Строевые команды и упражнения. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюИз разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности, имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а8.11 | 7а | Освоение строевых упражнений: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с предметами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | Гимнастика. Строевые команды и упражнения. Висы. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюИз разученных элементов, строевые упражнения | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а10.11 | 7а | Освоение и совершенствование висов и упоров: подъём переворотом в упор (м.), махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей | Строевые команды и упражнения. Висы. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюИз разученных элементов, строевые упражнения | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а15.11 | 7а | Висы: подъём переворотом в упор (м.), махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д.), подтягивание из виса | Строевые команды и упражнения. Висы. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюИз разученных элементов, строевые упражнения.Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р. | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а17.11 | 7а | Знания о ФК. «Страховка и помощь во время занятий». ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок: м- прыжок согнув ноги (козёл в ширину 100-115см.); д- прыжок ноги врозь (козёл в ширину 105-110см.). Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Строевые команды и упражнения. Опорный прыжок. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а22.11 | 7а | Учетный. Опорный прыжок: м- прыжок согнув ноги (козёл в ширину 100-115см.); д- прыжок ноги врозь (козёл в ширину 105-110см.). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентарем. Развитие ловкости и координации | Строевые команды и упражнения. Опорный прыжок. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а24.11 | 7а | Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя. Перекаты. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Акробатика. Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках, перекат. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а29.11 | 7а | Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в полушпагат-д., стойка на голове и руках-м. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Акробатика. Кувырок назад в полушпагат-д., стойка на голове и руках-м. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на голове. | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а1.12 | 7а | Обучение акробатической комбинации: д- равновесие-в упор присед кувырок вперёд-прыжок вверх с поворотом на 360-в упор присед-кувырок назад в полушпагат-перекат влево- складка-стойка на лопатках- мост-упор в присев- прыжок вверх; м- равновесие-в упор присед кувырок вперёд-прыжок вверх с поворотом на 360-в упор присед-кувырок назад перекат влево- складка-стойка на голове с согнутыми ногами- мост-упор в присев- прыжок вверх. Развитие координационных способностей | Акробатическая комбинация. Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках, перекат. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а6.12 | 7а | Учетный. Совершенствование акробатической комбинации. ОРУ с набивным мячом. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей | Акробатическая комбинация. Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках, перекат. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты.Оценка техники выполнения кувырков, стойкина лопатках | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а8.12 | 7а | Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара: прыжок с одного, двух, трёх шагов разбега, удары кистью по мячу у стены. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а13.12 | 7а | Знания ФК. «Научись управлять собой – характер и темперамент». Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара: прыжок с одного, двух, трёх шагов разбега, удары кистью по мячу у стены. Прием мяча снизу двумя руками в парах после подачи мяча в парах, через сетку | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техники ведения мячаНа месте | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
|  | 7а15.12 | 7а | Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а20.12 | 7а | Совершенствование основных приемов игры. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а22.12 | 7а | Совершенствование основных приемов игры. Игра по упрощенным правилам. Тестирование на гибкость- наклон стоя | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Демонстрировать тест на гибкость – наклон стоя. | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности, имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а10.01 | 7а | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Знания ФК. «Температурный режим, одежда, обувь лыжника». Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход | Лыжная подготовка. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а12.01 | 7а | Попеременный и одновременный двухшажный ход | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а17.01 | 7а | Одновременный двухшажный ход на оценку. Бесшажный одновременный ход. Дистанция 1 км | Попеременный и одновременный двухшажныйход. Бесшажный одновременный ход. | Научиться попеременно и одновременно двухшажномуходу, и бесшажному одновременному ходу. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а19.01 | 7а | Обучение технике одновременному одношажному коньковому ходу. Подвижные игры | Одновременный одношажный коньковый ход. | Научиться качественно выполнять одновременный одношажный коньковый ход. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а24.01 | 7а | Знания ФК. «Виды лыжного спорта». КУ - техники одновременного одношажного хода. Обучение техники спусков (в основной, высокой и низкой стойке). Дистанция 2 км | Техника спусков (в основной, высокой и низкой стойке). | Научиться выполнять технику спусков (в основной, высокой и низкой стойке). | Р.: раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а26.01 | 7а | Обучение технике преодоления бугров и впадин. КУ – техники спуска (в основной стойке). Соревнования на дистанции - 2км | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а31.01 | 7а | Совершенствование круговой эстафеты с этапом по 150 м | Эстафета, техника лыжного хода.  | Научиться выполнять эстафету по этапам. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать |
|  | 7а2.02 | 7а | Учет техники преодоления бугров и впадин. Игры: «С горки на горку», «Гонки с выбыванием» | Техника лыжных ходов.  | Научиться выполнять технику преодоления бугров и впадин. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать |
|  | 7а7.02 | 7а | Повторить технику: стоек и передвижений игрока, вырывания и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Нападение. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать |
|  | 7а9.02 | 7а | Овладение техникой сочетания способов передвижений- бег вперед-остановка-бег назад; ведение на месте- ведение назад; ведение приставным шагом влево- ведение вперед. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Способы передвижения мяча. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать |
|  | 7а14.02 | 7а | Овладение техникой сочетания способов передвижений- бег вперед-остановка-бег назад; ведение на месте- ведение назад; ведение приставным шагом влево- ведение вперед. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Способы передвижения мяча. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать |
|  | 7а16.02 | 7а | Овладение техникой ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Совершенствование техники сочетания способов передвижений. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни |
|  | 7а21.02 | 7а | Овладение техникой ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Совершенствование техники сочетания способов передвижений. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни |
|  | 7а28.02 | 7а | Овладение техникой передачи мяча сверху. Совершенствование техники ведения мяча, техники сочетания способов передвижений. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Техника передачи мяча сверху. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни |
|  | 7а28.02 | 7а | Овладение техникой передачи мяча сверху. Совершенствование техники ведения мяча, техники сочетания способов передвижений. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении | Техника передачи мяча сверху. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни |
|  | 7а2.03 | 7а | Учётный. Техника ведения мяча. Овладение техникой броска мяча после бега и ловли мяча.Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Взаимодействие двух игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техникиБроска одной рукой от плеча в движении | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а7.03 | 7а | Овладение техникой броска мяча после бега и ловли мяча.Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Взаимодействие двух игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техникиБроска одной рукой от плеча в движении | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а9.03 | 7а | Овладение техникой броска мяча после бега и ловли мяча.Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Взаимодействие двух игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техникиБроска одной рукой от плеча в движении | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а14.03 | 7а |  Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча Учебная игра в мини-баскетбол | Взаимодействие двух игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а16.03 | 7а | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча Учебная игра в мини-баскетбол | Взаимодействие двух игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Активно включаются в общение.Проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей. Понимают значение знаний для человека. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а21.03 | 7а | ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Повторение техники стойки волейболиста | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а23.03 | 7а | Знания ФК. «Первая помощь при травмах». Совершенствование техники прием мяча снизу двумя руками в парах, с даводкой мяча после наброса, удара партнером. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижение 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. | ***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам |
|  | 7а4.04 | 7а | Передача мяча сверху двумя руками за голову и через сетку в прыжке. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками за голову и через сетку в прыжке. 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 баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а6.04 | 7а | Обучение технике выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, 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 правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а11.04 | 7а | Знания ФК. «Расстановка игроков (зоны)». Обучение технике выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а13.04 | 7а | Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара. Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | Здоровью, как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир |
|  | 7а18.04 | 7а | Знания ФК. «Научись управлять собой – характер и темперамент». Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара. Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Оценка техники ведения мячаНа месте | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а20.04 | 7а | Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара. Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Регулятивные-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные –характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.Коммуникативные–обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера. | Осознают свои возможности Имеют желание учиться. Проявляют дисциплинированность.Понимают значение знаний для человека. |  К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а25.04 | 7а | Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Совершенствование: техники прыжка в высоту способом «перешагивание», игры | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а27.04 | 7а | Совершенствование: техники метание мяча (150гр.) На дальность с4-5 бросковых шагов | Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание.  | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания мяча на дальность. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания мяча, осваивать самостоятельно. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а2.05 | 7а | Легкоатлетические упражнения**.**  Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО | Метание. Прыжок в высоту. | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания мяча на дальность, осваивать самостоятельно. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а4.05 | 7а | Легкоатлетические упражнения**.** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Основные правила проведения соревнований - бег. Совершенствование техники низкого старта:Старт с опорой на одну руку.КУ – метание мяча. Тестирование челночного бега, подготовка к сдаче норм ГТО | Старт. Метание. | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно. | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимсяличностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а11.05 | 7а | Развитие выносливости. Бег от 5 до15 мин. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Техника плавания способом кроль на груди (основы знаний). Тестирование наклона вперёд из положения сидя | Разгон. Выносливость. Бег.  | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 15 мин. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  | К знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда |
|  | 7а11.05 | 7а | КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Бег 60м, на результат. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. Техника плавания способом кроль на спине (основы знаний). Тестирование поднимания туловища за 1 минуту, подтягивание из виса, подготовка к сдаче норм ГТО | Старт. Прыжки. Бег на короткую дистанцию. Прыжок. | Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. На результат. Прыжок в длину с разбега с 9-11шагов | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  | К самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
|  | 7а16.05 | 7а | Совершенствование прыжка в длину с разбега с 9-11 шагов, развитие выносливости. Бег до 15 мин. Помощь на воде (основы знаний). Тестирование бега на 300, 500 метров | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега с 9-11 шагов и развитию выносливости. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а18.05 | 7а | Итоговый контроль. Техника безопасности. КУ – техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Игры и развлечения на воде (основы знаний). | Прыжок в длину. Эстафета. | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |
|  | 7а23.0525.05 | 7а | Совершенствование бега на 1500 м., совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | К миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье |

**Формы и средства контроля**

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля»включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин.

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

**Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**Оценка техники владения двигательными действиями(умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоро­вительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**Перечень учебно-методических средств обучения**

 В **7 классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А.Зданевича: **«Физическая культура 5-7 классы», под ред. А.А,Зданевича, издательство «Просвещение».**

**Библиографический список литературы**

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
8. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
12. Настольная книга учителя физической культуры. / Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| <http://lib.sportedu.ru>:  | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>:  | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/> | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>:  | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>:  | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.shkola-press.ru> | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www. volley.ru/ | Всероссийская федерация волейбола |
| <http://www.gorodki.ogr/> | Федерация городошного спорта |
| <http://www.rfs.ru/> | Российский футбольный союз |
| <http://www.basket.ru/> | Российская федерация баскетбола |
| <http://www.lapta.ru/> | Федерация лапты России |
| <http://www.sportgymrus.ru/> | Федерация спортивной гимнастики России |
| <http://www.rusgymnastics.ru/> | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Имеется | % |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| Дидактические карточки | 25 | 15 | 60 |
| Стандарт начального общего образования по физической культуре | 1 | 1 | 100 |
| Примерные программы по учебным предметам | 1 | 1 | 100 |
| Рабочие программы по физической культуре | 1 | 1 | 100 |
| Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая деятельность (Серия «Работаем по новым стандартам»).Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). | 25111 | 40111 | 100100100100 |
| Журнал “Физическая культура в школе” | 1 | 1 | 100 |
| **ИТОГО** |  |  | **93%** |
| **2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | 1 | 1 | 100 |
| **ИТОГО** |  |  | **100%** |
| **3. Технические средства обучения (средства ИКТ)** |
| Музыкальный центр | **1** | 1 | 100 |
| Мегафон | **1** | 1 | 100 |
| **Итого** |  |  | **100%** |
| **4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ** |
| Аудиозаписи  | 1 | 1 | 100 |
| **Итого:** |  |  | **100%** |
| **5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Бревно напольное (3 м) | 1 | 1 | 100 |
| Козел гимнастический | 1 | 2 | 100 |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 2 | 5 | 100 |
| Стенка гимнастическая  | 4 | 5 | 100 |
| Мешочки с песком | На каждого | 0 | 0 |
| Гантели 1 кг | 1 на 2 человека | 0 | 0 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 4 | 10 | 100 |
| Комплект навесного оборудования перекладина | 5 | 2 | 40 |
| мишени для метания | 5 | 2 | 40 |
| тренировочные баскетбольные щиты | 5 | 2 | 40 |
| **Итого:** |  |  | **78%** |
| Мячи: набивной 1 кг и 2 кг | 25 | 5 | 20 |
| мяч малый (теннисный) |  1 на 2 человека | 25 | 100 |
| мяч малый (мягкий) | 25 | 8 | 32 |
| мячи баскетбольные  | 1 на 2 человека  | 23 | 100 |
| мячи волейбольные | 1 на 2 человека | 5 | 40 |
| мячи футбольные  | 1 на 2 человека | 15 | 100 |
| Палка гимнастическая  |  На каждого | 25 | 100 |
| Скакалки гимнастические  |  На каждого | 25 | 100 |
| Маты гимнастический  | 1 на 2 чел. | 17 | 100 |
| Акробатическая дорожка  | 5 | 0 | 0 |
| Коврики: гимнастические, массажные  | 5 | 15 | 100 |
| Кегли  | 25 | 10  | 40 |
| Обручи гимнастические | На каждого | 25 | 100 |
| Планка для прыжков в высоту  | 1 | 1 | 100 |
| Стойка для прыжков в высоту  | 1 | 1 | 100 |
| Эстафетные палочки | 1 на 2 человека | 5 | 30 |
| Флажки: разметочные с опорой; стартовые  | 1 | 0 | 0 |
| Лента финишная  | 1 | 0 | 0 |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину | 1 | 1 | 100 |
| Рулетка измерительная (10м, 25м) | 2 | 2 | 100 |
| Свистки судейские | 2 | 5 | 100 |
| Секундомеры | 2 | 2 | 100 |
| Устройство для подъёма флага | 1 | 0 | 0 |
| Мост гимнастический | 1 | 1 | 100 |
| Номера нагрудные  | 20 | 20 | 100 |
| Жилеты игровые с номерами | 25 | 25 | 100 |
| Стойки волейбольные универсальные | 1 | 1 | 100 |
| Сетка волейбольная | 2 | 2 | 100 |
| Табло перекидное | 1 | 1 | 100 |
| Ворота для мини-футбола | 1 | 1 | 100 |
| Ворота для ручного мяча | 1 | 1 | 100 |
| Мячи для ручного мяча | 10 | 3 | 30 |
| Компрессор для накачивания мячей | 1 | 1 | 100 |
| Палатки туристические | 3 | 3 | 100 |
| Рюкзаки туристические  | 10 | 0 | 0 |
| Пульсометр | 10 | 0 | 0 |
| Шагомер | 10 | 0 | 0 |
| Тонометр | 1 | 1 | 100 |
| Весы медицинские | 1 | 1 | 100 |
| Аптечка медицинская | 1 | 1 | 100 |
| Спортивный зал  |  | 1 | 100 |
| Зоны рекреации |  | 3 | 100 |
| Кабинет учителя |  | 2 | 100 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря |  | 2 | 100 |
| Легкоатлетическая дорожка | 1 | 1 | 100 |
| Сектор для прыжков в длину | 1 | 1 | 100 |
| Сектор для прыжков в высоту | 1 | 1 | 100 |
| Игровое поле для футбола | 1 | 1 | 100 |
| Площадка игровая баскетбольная | 1 | 1 | 100 |
| Канат для перетягивания | 1 шт. | 1шт. | 100 |
| Стойки для обводки (деревянные) | 10шт. | 0 | 0 |
| Измеритель высоты сетки | 1шт | 0 | 0 |
| Щиты баскетбольные тренировочные(дополнительные съёмные) | 4шт. | 0 | 0 |
| Площадка игровая волейбольная | 1 | 1 | 100 |
| Гимнастический городок | 1 | 1 | 100 |
| Полоса препятствий | 1 | 1 | 100 |
| Лыжи детские с универсальными креплениями | На каждого | 25 | 100 |
| Лыжная трасса | 1 | 1 | 100 |
| **Итого** |  |  | **83 %** |