Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Адзитарово
муниципального района Кармаскалинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Еремеев Э.Е. № протокола 1 «28» августа 2015 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Кинзягулова В.Ш. «28» августа 2015 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы Диваева Р.В. Приказ № 101 «1» сентября 2015 г.

Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 5-7 классах на 2015-2016 учебный год

Разработал
Учитель по физической
культуре
Еремеев Э.Е.

Адзитарово

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273 ФЗ;

- Приказа Минобрнауки Росии от 17.12.2010 №1897 (ред. 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
(Зарегистрировано в Минюсте России 1.02.2011 № 19644)

- федерального перечня учебников, утвержденный МО РФ от 31 марта 2014 года № 253

- образовательной программы ООО МОКУ СОШ с.Адзитарово

- учебного плана школы на 2015-2016 учебный год

- Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича
-М.: Просвещение, 2013 год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.
В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.
Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

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

1.3. Культурно-исторические основы.
5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
7– класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Подвижные игры.

Волейбол
5–7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол
5–7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.
5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.6. Легкоатлетические упражнения.
5–7 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.7. Лыжная подготовка.
5–7 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс 70 часов в год – в неделю 2ч.
6 класс 70 часа в год – в неделю 2ч.

7 класс 70 часа в год – в неделю 2ч.

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ПРЕДМЕТА

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты история развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой сразными целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		V	VI	VII
1	**Базовая часть**	58	58	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Волейбол	4	4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	23	23	23
1.5	Лыжная подготовка	19	19	19
2 2.1	**Вариативная часть** Баскетбол	 12	 12	 12
Итого:		70	70	70

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По технике 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Дата урока		Примечания
							План.	Фактич.	
1	Инструктаж на уроках легкой атлетики. Обучение: низкий старт	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживаль учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использавать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы,	3.09		

						обращаться за помощью			
2	Совершенствование: низкий старт	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживаль учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	8.09		
3	Зачет: низкий старт	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	10.09		

4	Совершенствование: бег на 60 метров с низкого старта	1	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	15.09		
5	Зачет: бег 60 м с низкого старта	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		17.09		
6	Обучение: прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог,	22.09		

				предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		строить понятные для партнёра высказывания			
7	Совершенствование: прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	29.09		
8	Зачет: прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и	1.10		

				разбега – на результат.		изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
9	Обучение: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживаль учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	6.10		

10	Совершенствование: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	8.10		
11	Зачёт: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	13.10		

				дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»					
12	Зачёт: кросс 1500 метров	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше»	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	15.10		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Обучение: ведение мяча шагом и бегом	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставным и шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	20.10		

14	Совершенство вание: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбин ированн ый	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	22.10		
15	Зачёт: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбин ированн ый	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	27.10		
16	Обучение: бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбин ированн ый	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать	29.10		

				руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»		познавательную цель -этические чувства			
17	Совершенствование: бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	5.11		
18	Инструктаж на занятиях гимнастики. Обучение: 2-3 кувырка вперед	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	10.11		

19	Совершенствование: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/ снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	12.11		
20	Зачет: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинированный	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/ снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	17.11		
21	Обучение: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированн	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с	19.11		

			ый	перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»		поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
22	Совершенствование: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	24.11		
23	Зачет: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения зад. - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	26.11		

24	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	1.12		
25	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	3.12		
26	Обучение: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и	8.12		

				скамейку. П/и «Кто обгонит»		пути её достижения			
27	Совершенствование: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	10.12		
28	Зачёт: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результ -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	15.12		
29	Подтягивание на перекладине-м., отжимания-д.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных	17.12		

				гимнастическими предметами.		ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения			
30	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение: передачи мяча над собой сверху	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	22.12		
31	Совершенствование: передачи мяча над собой сверху	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	24.12		

				Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».		-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью			
32	Зачёт: передачи мяча над собой сверху	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	29.12		
33	Совершенствование : нижняя прямая подача	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	14.01		
34	Инструктаж по технике	1	Комбинированн	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим,	Попеременный	-готовность и способность	19.0		

	безопасности на уроках по лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		ый	одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	двухшажный ход. основы правильной техники	к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	1		
35	Зачёт: попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	21.01		
36	Совершенствование: одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им	26.01		

				Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.		-обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
37	Зачёт: одновременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	28.01		
38	Обучение: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	2.02		

39	Совершенствование: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	4.02		
40	Совершенствование: торможение плугом	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	9.02		
41	Зачёт: торможение плугом	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни	11.02		
42	Совершенствование: спуски со склона в	1	Комбинированн	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-	16.02		

	основной стойке		ый	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		символические средства, в том числе модели и схемы			
43	Зачёт: спуски со склона в основной стойке	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	18.02		
44	Обучение: подъём в гору скользящим шагом гору	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	25.02		
45	Совершенствование: подъём в гору скользящим шагом	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следоватьнормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	1.03		
46	Зачёт: подъем в гору скользящим	1	Совершенствова	Сведение коленей и постановка лыж на	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и	3.03		

	шагом		ние	внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.		оценивать результат своей деятельности			
47	Эстафеты по кругу с этапом до 100 м	1	Совершенствование	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	10.03		
48	Лыжные гонки 1 км на время	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	15.03		
49	Эстафеты по кругу с этапом до 200м	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -выполнятьучебные действия	17.03		
50	Лыжные гонки 2 км на время	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	22.03		

				спуском и подъемом на склон.					
51	Спуски в парах, тройках за руки	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	-Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	24.03		
52	Эстафеты с этапом до 50 м без лыжных палок	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	5.04		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставным и шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и	7.04		

	в стойке.			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись»		оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки			
54	Совершенствование: ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	12.04		
55	Зачёт: ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	14.04		

				Игра «Борьба за мяч»		эффективные способы решении- обращаться за помощью			
56	Совершенствование: передача мяча в парах	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	19.04		
57	Зачёт: передача мяча в парах	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	21.04		
58	Совершенствование: броски мяча в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать	26.04		

				Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол		познавательную цель -этические чувства			
59	Зачёт: броски мяча в кольцо после ведения	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	28.04		
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту под углом 30-40% с 3-5 шагов разбега.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для	3.05		

						партнёра высказывания			
61	Обучение: прыжка в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5.05		
62	Совершенствование: прыжки в высоту с разбега 3-5м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для	10.05		

						партнёра высказывания			
63	Зачёт: прыжки в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	12.05		
64	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	17.05		

65	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	19.05		
66	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	24.05		

67	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	препятствия вертикальные	Регулятивные: целепологание-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	26.05		
68	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролир. и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	31.05		

69	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	наступание, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
70	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деят.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата урока		Примечания
								План.	Фактич.	
1	Инструктаж на уроках легкой атлетики. Обучение: низкий старт	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживаль учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использавать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	3.09		

2	Совершенствование: низкий старт	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.**	Стартовый разгон	-формулировать и удерживаль учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	8.09		
3	Зачет: низкий старт	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Текущий	10.09		

						-ставить вопросы, обращаться за помощью;				
4	Совершенствование: бег на 60 метров с низкого старта	1	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание-на результат**	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» 6 «4» 4 «3» 1 Девочки: «5» 19 «4» 10 «3» 4	15.09		
5	Зачет: бег 60 м с низкого старта	1	Учётный	Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4»	17.09		

				часовые»			«3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6			
6	Обучение: прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы,	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5»	22.09		

				ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	«4» «3» 185 150 130			
7	Совершенствование : прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.**	**Гладкий бег**	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850	29.09		

						высказывания	700			
8	Зачет: прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	**Регулятивные**: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **Познавательные**: общеучебные-осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	1.10		

9	Обучение: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживаль учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	6.10		
10	Совершенствование : метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7	8.10		

				дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»		координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1			
11	Зачёт: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21	13.10		

							17			
12	Зачёт: кросс 1500 метров	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше»	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	15.10		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Обучение: ведение мяча шагом и бегом	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и	Текущий	20.10		

				садись»		результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки				
14	Совершенствование: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий	22.10		
15	Зачёт: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий	Текущий	27.10		

				мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»		упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью				
16	Обучение: бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	29.10		
17	Совершенствование: бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий	5.11		

				баскетбол.		эффективные способы решении- обращаться за помощью				
18	Инструктаж на занятиях гимнастики. Обучение: 2-3 кувырка вперед	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Текущий	10.11		
19	Совершенствование: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м),	Название г/ снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	12.11		

				подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»		-слушать собеседника , формулировать свои затруднения				
20	Зачет: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинированный	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/ снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	17.11		
21	Обучение: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника,	Текущий	19.11		

						формулировать свои затруднения				
22	Совершенствование: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	24.11		
23	Зачет: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения зад. - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	26.11		

24	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	1.12		
25	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	3.12		
26	Обучение: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинирова	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в	Текущий	8.12		

			нный	врозь. **Сгибание и разгибание рук в упоре:** мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»		случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения				
27	Совершенствование : опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	10.12		
28	Зачёт: опорный прыжок через козла	1	Комбинирова	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в	Название	-вносить дополнения и изменения в план и	Текущ	15.12		

	в ширину		нный	глубину. **Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	г/снарядов	способ действия в случае разхождения действия и его результ -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	ий			
29	Подтягивание на перекладине-м., отжимания-д.	1	Учётн ый	Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущ ий	17.1 2		
30	Инструктаж по технике безопасности на	1	Изучен ие нового	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые	Правила игры, технические	-адекватная мотивация учебной	Текущ ий	22.1 2		

	уроках волейбола. Обучение: передачи мяча над собой сверху		матери ала	упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	приёмы	деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки				
31	Совершенствование : передачи мяча над собой сверху	1	Совер шенств ование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Текущ ий	24.1 2		

32	Зачёт: передачи мяча над собой сверху	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Текущий	29.12		
33	Совершенствование: нижняя прямая подача	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	14.01		
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки. Совершенствование	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность	Текущий	19.01		

	техники попеременного двухшажного хода.			Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	техники	действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы				
35	Зачёт: попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	21.01		
36	Совершенствование: одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия	Текущий	26.01		

				двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.		как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
37	Зачёт: одновременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	28.01		
38	Обучение: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать	Текущий	2.02		

				палок (до100м)		информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
39	Совершенствование: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	4.02		
40	Совершенствование: торможение плугом	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной	Текущий	9.02		

				Дистанция 2 км.		деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
41	Зачёт: торможение плугом	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	11.02		
42	Совершенствование: спуски со склона в основной стойке	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	16.02		
43	Зачёт: спуски со склона в основной стойке	1	Учётный	Виды лыжного спорта. **Лыжные гонки – 1 км.**	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объёкты и предметы	Мальчики:	18.02		

				Эстафеты-игры.		окружающей действительности. -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	«5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10			
44	Обучение: подъём в гору скользящим шагом гору	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	25.02		
45	Совершенствование: подъём в гору скользящим шагом	1	Совершенств	Попеременный двухшажный ход, одновременный	координация, выносливость	-Готовность следоватьнормам здоровьесберегающег	Текущий	1.03		

			ование	бесшажный ход на дистанции до 3 км.		о поведения -Выполнять учебные действия				
46	Зачёт: подъем в гору скользящим шагом	1	Совер шенств ование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		3.03		
47	Эстафеты по кругу с этапом до 100 м	1	Совер шенств ование	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущ ий	10.0 3		
48	Лыжные гонки 1 км на время	1	Учётн ый	**Лыжные гонки – 2 км.** Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальч ики: «5» «4» «3» 14,00 14,30	15.0 3		

							15,30 Девочки: «5» «4 «3» 14,30 15,00 16,30			
49	Эстафеты по кругу с этапом до 200м	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -выполнятьучебные действия	Текущий	17.03		
50	Лыжные гонки 2 км на время	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	Текущий	22.03		
51	Спуски в парах, тройках за руки	1	Совершенств	Игры и эстафеты на	-Экстремальные	-Внутренняя позиция школьника на основе	Текущ	24.03		

			ование	лыжах.	условия	положительногого отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	ий			
52	Эстафеты с этапом до 50 м без лыжных палок	1	Учётн ый	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	Текущ ий	5.04		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Изучен ие нового матери ала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставны ми шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и	Текущ ий	7.04		

				в парах . Игра «Передал-садись»		оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки				
54	Совершенствование : ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий	12.04		

55	Зачёт: ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Текущий	14.04		
56	Совершенствование : передача мяча в парах	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	19.04		
57	Зачёт: передача мяча в парах	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Текущий	21.04		

				груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.		-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью				
58	Совершенствование : броски мяча в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	26.04		
59	Зачёт: броски мяча в кольцо после ведения	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться	Текущий	28.04		

						за помощью				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту под углом 30-40% с 3-5 шагов разбега.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-нарезультат.**	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	3.05		

61	Обучение: прыжка в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	5.05		
62	Совершенствование: прыжки в высоту с разбега 3-5м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. **Прыжки в высоту- на результат.** П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. - осуществлять рефлексию способов и	Оценка техники прыжка в/в	10.05		

						условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
63	Зачёт: прыжки в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. **Прыжки с/р – на результат.**	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники прыжка с/р	12.05		
64	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать	Текущий	17.05		

	часовые»			часовые»		результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
65	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои	Текущий	19.05		

						затруднения				
66	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	24.05		
67	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и	препятствия вертикальные	**Регулятивные**: целепологание-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать	Текущий	26.05		

	картофеля»/			«Посадка картофеля»/		результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
68	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролир. и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	31.05		

69	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	наступание, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий			
70	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	**Бег 2км без учёта времени**			

						результат своей деят. - формулировать свои затруднения				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Дата урока		Примечания
							План.	Фактич.	
1	Инструктаж на уроках легкой атлетики. Обучение: низкий старт	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживаль учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использавать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	3.09		

2	Совершенствование: низкий старт	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживаль учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	8.09		
3	Зачет: низкий старт	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	10.09		

4	Совершенствование : бег на 60 метров с низкого старта	1	Совер шенств ование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание-на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживаль учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	15.0 9		
5	Зачет: бег 60 м с низкого старта	1	Учётн ый	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		17.0 9		
6	Обучение: прыжки в длину с разбега	1	Изучен ие нового матери ала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлекс	22.0 9		

				активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		ию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
7	Совершенствование : прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	29.09		

						вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
8	Зачет: прыжки в длину с разбега	1	Совер шенств ование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра	1.10		

						высказывания			
9	Обучение: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживаль учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	6.10		
10	Совершенствование : метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1)	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во	8.10		

				с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»		взаимодействии			
11	Зачёт: метание мяча 150 гр на дальность с разбега	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	13.10		
12	Зачёт: кросс 1500 метров	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более	15.10		

				лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше»		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Обучение: ведение мяча шагом и бегом	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	20.10		

14	Совершенствование: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	22.10		
15	Зачёт: ведение мяча шагом и бегом	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться	27.10		

						за помощью			
16	Обучение: бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	29.10		
17	Совершенствование : бросок мяча по кольцу после ведения	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	5.11		
18	Инструктаж на занятиях гимнастики. Обучение: 2-3 кувырка вперед	1	Изучение нового матери	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без	Правила поведения. Команды учителя, правильная	-адекватная мотивация учебной деятельности	10.11		

			ала	предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	осанка	-формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.			
19	Совершенствование: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	12.11		
20	Зачет: 2-3 кувырка вперед	1	Комбинирова	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	17.11		

			нный	прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»		и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения			
21	Обучение: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	19.11		
22	Совершенствование : 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в	24.11		

				П/И «Смена капитана»		разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь			
23	Зачет: 2-3 кувырка назад	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения зад. - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	26.11		
24	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	1.12		

						- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь			
25	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	3.12		
26	Обучение: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую	8.12		

				обгонит»		цель и пути её достижения			
27	Совершенствование : опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	10.12		
28	Зачёт: опорный прыжок через козла в ширину	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результ -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую	15.12		

						цель и пути её достижения			
29	Подтягивание на перекладине-м., отжимания-д.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	17.12		
30	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение: передачи мяча над собой сверху	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и	22.12		

				перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки			
31	Совершенствование: передачи мяча над собой сверху	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	24.12		
32	Зачёт: передачи мяча над собой сверху	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	29.12		

						эффективные способы решении- обращаться за помощью			
33	Совершенствование : нижняя прямая подача	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	14.01		
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	19.01		

				по дистанции – 1 км.					
35	Зачёт: попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	21.01		
36	Совершенствование: одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	26.01		

37	Зачёт: одновременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	28.01		
38	Обучение: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающег	2.02		

						о поведения			
39	Совершенствование: одновременный одношажный ход	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	4.02		
40	Совершенствование: торможение плугом	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	9.02		
41	Зачёт: торможение плугом	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У).	Лыжные мази, торможение и	-контролировать и оценивать результат	11.02		

				Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	повороты	своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни			
42	Совершенствование : спуски со склона в основной стойке	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	16.02		
43	Зачёт: спуски со склона в основной стойке	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат	18.02		

						своей деятельности			
44	Обучение: подъём в гору скользящим шагом гору	1	Совер шенств ование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	25.02		
45	Совершенствование : подъём в гору скользящим шагом	1	Совер шенств ование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следоватьнормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	1.03		
46	Зачёт: подъем в гору скользящим шагом	1	Совер шенств ование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности	3.03		
47	Эстафеты по кругу с этапом до 100 м	1	Совер шенств ование	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и	10.03		

				подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».		оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия			
48	Лыжные гонки 1 км на время	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	15.03		
49	Эстафеты по кругу с этапом до 200м	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -выполнятьучебные действия	17.03		
50	Лыжные гонки 2 км на время	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	22.03		

51	Спуски в парах, тройках за руки	1	Совер шенств ование	Игры и эстафеты на лыжах.	-Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	24.0 3		
52	Эстафеты с этапом до 50 м без лыжных палок	1	Учётн ый	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнятьучебные действия -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь	5.04		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Изучен ие нового матери ала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставны ми шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа	7.04		

				Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись»		решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки			
54	Совершенствование : ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки	12.04		

55	Зачёт: ловля и передача мяча со сменой мест	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	14.04		
56	Совершенствование: передача мяча в парах	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	19.04		
57	Зачёт: передача мяча в парах	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать	21.04		

				на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.		с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью			
58	Совершенствование : броски мяча в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	26.04		

59	Зачёт: броски мяча в кольцо после ведения	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	28.04		
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту под углом 30-40% с 3-5 шагов разбега.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра	3.05		

						высказывания			
61	Обучение: прыжка в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5.05		
62	Совершенствование : прыжки в высоту с разбега 3-5м	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упраж. - осуществлять	10.05		

						рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
63	Зачёт: прыжки в высоту с разбега 3-5 м	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	12.05		
64	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	17.05		

	«Разведчики и часовые»			П/И «Разведчики и часовые»		предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
65	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	19.05		

						- формулировать свои затруднения			
66	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	24.05		
67	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и	препятствия вертикальные	Регулятивные: целепологание-определять общую цель и пути её достижения;	26.05		

	картофеля»/			«Посадка картофеля»/		-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
68	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролир. и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	31.05		

69	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	наступание, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
70	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии			

						результат своей деят. - формулировать свои затруднения			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ