

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

РАССМОТРЕНО Методическое объединение Председатель <i>Мош</i> /Мошева М.В./ «28» августа 2015 г.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <i>Банина</i> / Банина Е.А./ «7» сентября 2015 г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол № 1 от 31.08.15 Председатель <i>Воронкова</i> Л.В. Воронкова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ СОШ №20 <i>Воронкова</i> Л.В. Воронкова «7» августа 2015 г.
---	---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
«Физическая культура 7 класс»

Учитель Шерифов А.Д. (7а, 7б, 7г) Скрыбина Т.И. (7в), Голубчиков С.А. (7д)

г.о. Тольятти  
2015 г.

## Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Характеристика деятельности				Д/з
						Личностные ууд	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд	
<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>										
1	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег (1ч).</b>	Вводный	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
2-4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.(3ч)	Совершенствование	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Встречные эстафеты. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег.(1ч)	Учетный	Бег на результат(60м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	М.: «5» - 9,5с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,2с.; Д.: «5» - 9,8с.; «4» - 10,4с.; «3» - 10,9с.	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
6	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча (1ч).</b>	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча(150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. (1ч).	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча(150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1

			Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину							
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча. <b>(1ч).</b>	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча(150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча. <b>(1ч).</b>	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; Д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300см	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
10	<b>Бег на средние дистанции (1ч).</b>	Изучение нового материала	Бег(1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: бегать дистанцию 1000м.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции. <b>(1ч).</b>	Совершенствование	Бег(1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: бегать дистанцию 1000м. (на результат).	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
<b>Кроссовая подготовка (9ч.)</b>										
12	<b>Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (1ч).</b>	Изучение нового материала	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
13-19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (7ч)	Совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1

			Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Понятие об объеме упражнения							
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (1ч)	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег (2 км) без учета времени.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1

**Гимнастика 18 ч.**

21	<b>Висы. Строевые упражнения (1ч).</b>	Изучение нового материала.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2
22-25	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Комплексный	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висячем положении	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания М.: 8-6-3 р.; Д.:19-15-8р.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2

27-28	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (2ч).</b>	Изучение нового материала.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
29-31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (2ч).	Комплексный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
33	<b>Акробатика (1ч)</b>	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
34-37	Акробатика (4ч)	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
38	Акробатика (1ч)	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Оценка техники выполнения кувырков и стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (45 ч) Волейбол-18ч. Баскетбол-27ч.</b>										
39	<b>Волейбол (1ч).</b>	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных	Анализировать и объективно оценивать результаты соб-	Взаимодействовать со сверстниками в достиже-	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3

			Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	лам; выполнять правильно технические действия.		ситуациях.	ственного труда.	нии общих целей.		
40	Волейбол (1ч).	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
41-42	Волейбол (2ч)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
43-45	Волейбол (3ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
46	Волейбол (1ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
47-48	Волейбол (2ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
49-50	Волейбол (2ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3

			подбрасывания партнером Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.					толерантности.		
51	Волейбол (1ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
52-53	Волейбол (2ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
54-56	Волейбол (2ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники нижней прямой подачи	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
57	<b>Баскетбол (1ч).</b>	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высоты отскока. Бросок мяча в движении с двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3

58-59	Баскетбол <b>(2ч).</b>	Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высоты отскока. Бросок мяча в движении с двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
60	Баскетбол <b>(1ч)</b>	Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
61-63	Баскетбол <b>(3ч).</b>	Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3



64	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
65-66	Баскетбол (2ч)	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
67-68	Баскетбол (2ч)	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
69	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3

			способностей							
70	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
71-72	Баскетбол (2ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
73	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска снизу в движении	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
74	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
75-76	Баскетбол (2ч)	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техни-	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Комплекс 3

			с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	ческие действия.		на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		сотрудничества с партнером.	в процессе ее выполнения.	
77	Баскетбол (1ч)	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
78	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
79-81	Баскетбол (3ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
82	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно техни-	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Комплекс 3

			с сопротивлением. Сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	ческие действия.		на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		сотрудничества с партнером.	в процессе ее выполнения.	
83	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3

**Кроссовая подготовка (9 ч)**

84	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1 ч).</b>	Изучение нового материала	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 4
85-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч)	Комбинированный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 4

			Понятие об объеме упражнения Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований							
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Бег (2 км) без учета времени	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 4
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>										
93	<b>Бег на средние дистанции (1 ч).</b>	Изучение нового материала	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать на дистанции 1000м.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
94	Бег на средние дистанции (1ч)	Совершенствование	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать на дистанции 1000м.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
95	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч).</b>	Комбинированный	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Комплекс 4

			качеств. Правила соревнований			уважения и доброжелательности,		партнером.	выполнения.	
96-97	Спринтерский бег, эстафетный бег (2ч)	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
98	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)	Совершенствование	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
99	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	М.: «5»-9,5с.; «4»-9,8с.; «3»-10,2с.; Д.: «5»-9,8с.; «4»-10,4с.; «3»-10,9с	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
100	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (1ч).</b>	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
101 - 102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4