

*Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО) МБОУ «О(С)ОШ»,  
утверждена приказом директора по учреждению от 01.09.2017г № 157,  
с изменениями от 21.09.2018г приказ № 237*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на уровень основного общего образования**  
**(7-9 класс)**  
**ФГОС**

Потапова Юлия Васильевна  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

г. Ангарск, 2017г.

Рабочая программа к учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Основного Общего Образования МБОУ «О(С)ОШ».

Количество часов по учебному плану	7 класс	8 класс	9 класс
за учебный год	68	68	68

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Физическая культура

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Произойдет 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- Учащиеся приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Произойдет:

- 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*Ученик получит возможность научиться:*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) активности**

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

*Ученик получит возможность научиться:*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.*

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

*Ученик получит возможность научиться:*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья*

### **8 класс**

Учащиеся научатся:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

*Проводить:*

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

## **9 класс**

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание на уровне основного общего образования должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения,

ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы	Количество часов, предусмотренное рабочей программой
<b>7 класс</b>	
Легкая атлетика	16
Кроссовая подготовка	10
Баскетбол	22
Волейбол	12
Гимнастика	8
Итого:	68
<b>8 класс</b>	
Легкая атлетика	16
Кроссовая подготовка	10
Баскетбол	22
Волейбол	12
Гимнастика	8
Итого:	68
<b>9 класс</b>	
Легкая атлетика	16
Кроссовая подготовка	10
Баскетбол	22
Волейбол	12
Гимнастика	8
Итого:	68



7 класс: 1 четверть – 18 часов.

№ п / п	Тема урока	Кол - часо в	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом зада ние	Кор рек ция
				Познаватель ные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Легкая атлетика -6 часов</b>											
1	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Высокий старт бег с ускорением (30–40 м). Инструктаж по ТБ.	Текущий	§1	
2	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Высокий старт (до 20–30м), бег по дистанции. Встречная эстафета.	Текущий	Комп. №1	
3	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Бег на результат (30,60 м). Специальные беговые упражнения.	Бег 60 м на результат	Комп. №2	
4	Прыжок в длину с места.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей.	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Техника отталкивания и приземления.	Текущий	§1	
5	Прыжок в длину с места. Метание на дальность.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении.	Закрепление прыжкового навыка. Техника метания.	Текущий	Комп. №3	
6	Прыжок в длину с места. Метание.	1		Самостоятельное выделение познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Умение аргументировать свои действия.	Формирование познавательных мотивов.	Специальные упражнения. Техника метания.	Текущий	Комп. №4	

7класс: 1 четверть – 18 часов.

№ п / п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом задание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Кроссовая подготовка – 4 часа</b>											
7	Равномерный бег.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение оценивать свою работу.	Умение слушать собеседника.	Формировать познавательные мотивы.	Бег (12мин). ОРУ. упражнения. Беседа по ТБ.	Текущий	Комп.№ 4	
8	Равномерный бег.	1		Структурирование знаний.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Комп.№ 1	
9	Равномерный бег.	1		Выделение познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Бег (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	§2	
10	Равномерный бег.	1		Формулирование познавательной цели.	Определение последовательности действий.	Умение слушать собеседника.	Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Комп.№ 2	
<b>Баскетбол – 8 часов.</b>											
11	Техника ведения мяча.	1		Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Правила ТБ при игре в баскетбол.	Текущий	§4	
12	Тактика игры.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование интереса к новому.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Текущий	Комп.№ 1	
13	Тактика игры.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование учебных мотивов.	Игра в мини-баскетбол. (3:3) Развитие координационных качеств.	Текущий	Комп.№ 2	

14	Броски мяча.	1		Выделение информации.	Определение последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Учебная игра.	Текущий	Комп. № 3	
15	Ведение с остановками.	1		Поиск необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	Текущий	Комп. № 1	
16	Ведение с остановками.	1		Структурирование знаний.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	Текущий	Комп. № 4	
17	Стойка и передвижения игрока.	1		Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	§4	
18	Техника ведения и остановки.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Ведение на месте, в движении. Остановка двумя шагами.	Текущий	Комп. № 1	

7 класс: 2 четверть – 14 часов.

№ п / п	Тема урока	Кол - часо в	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом зада ние	Кор рек ция
				Познаватель ные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Баскетбол – 14 часов.</b>											
1	Тактические умения игрока.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Текущий	Комп. №2	
2	Тактические умения игрока.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательно сти действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Ловля и бросок двумя руками снизу в движении. Игра (4:4)	Текущий	Комп. №5	
3	Техника ведения.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении.	Ведение мяча с изменением скорости.	Текущий	Комп. №3	
4	Тактика нападения.	1		Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Умение аргументировать свои действия.	Формирование познавательных мотивы.	Позиционное нападение и защита. Броски на месте и в движении.	Текущий	Комп. №4	
5	Техника ведения и броска.	1		Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение корректировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Текущий	Комп. №1	
6	Тактика нападения.	1		Структурирование знаний.	Умение оценивать свою работу.	Умение слушать собеседника.	Формировать познавательные мотивы.	Учебная игра. (2:2)	Текущий	Комп. №2	
7	Техника ведения и броска.	1		Выделение познавательной цели.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Интерес к способу решения задач.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в движении.	Текущий	Комп. №3	

7 класс: 2 четверть – 14 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом задание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Баскетбол – 14 часов.</b>											
8	Техника ведения.	1		Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование положительного отношения к учению.	Ведение мяча с изменением скорости, с сопротивлением.	Текущий	§4	
9	Техника ведения и броска мяча.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Умение планировать, свою работу.	Потребность в общении с учителем.	Формирование чувства необходимости учения.	Ведение и бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	Текущий	Комп. №5	
10	Тактические умения игрока.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать собеседника.	Формирование познавательных интересов.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Текущий	Комп. №2	
11	Техника ведения.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Комп. №4	
12	Техника ведения.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Умение аргументировать свои действия.	Осознание своих возможностей в учении.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Текущий	Комп. №1	
13	Тактические умения игрока.	1		Формулирование познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении со сверстником.	Формирование познавательных мотивы.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Текущий	Комп. №3	
14	Тактика нападения.	1		Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Умение слушать собеседника.	Формирование учебных мотивов.	Позиционное нападение.	Текущий	§4	

7 класс: 3 четверть – 20 часов.

№ п / п	Тема урока	Кол - часо в	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом зада ние	Кор рек ция
				Познаватель ные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Волейбол – 12 часов.</b>											
1	Техника передачи и приема мяча.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	Текущий	§1	
2	Техника приема мяча.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №1	
3	Тактика игры.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №1	
4	Тактика игры.	1		Самостоятельное выделение познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Умение аргументировать свои действия.	Формирование познавательных мотивы.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №2	
5	Техника приема мяча.	1		Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение корректировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		§1	
6	Техника подачи.	1		Структурирование знаний.	Умение оценивать свою работу.	Умение слушать собеседника.	Формировать познавательные мотивы.	Нижняя прямая подача с 4–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №2	

7класс: 3 четверть – 20 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом задание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Волейбол – 12 часов.</b>											
7	Техника приема и передачи мяча.	1		Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в тройках.	Текущий	Комп. №3	
8	Техника подачи.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование интереса к новому.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №5	
9	Тактика игры.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование учебных мотивов.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №1	
10	Техника подачи.	1		Выделение информации.	Определение последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №2	
11	Техника приема.	1		Поиск необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Умение обосновывать собственное мнение.	Осознание своих возможностей в учении.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Текущий	Комп. №3	
12	Тактика игры.	1		Структурирование знаний.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Текущий	Комп. №5	
<b>Гимнастика – 8 часов.</b>											
13	Строевые упражнения.	1		Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Перестроени в 2,3,4 колонны, шеренги. ОРУ в движении.	Текущий	§4	

7 класс: 3 четверть – 20 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом задание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Гимнастика – 8 часов.</b>											
14	Акробатика.	1		Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	Повороты на месте. Акробатическая комбинация.	Текущий	§4	
15	Акробатика.	1		Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	ОРУ в движении. Комплекс упражнений.	Текущий	§4	
16	Акробатика.	1		Формулирование познавательной цели.	Определение промежуточных целей.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование интереса к новому.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комп. №2	
17	Акробатика.	1		Выделение признаков.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование учебных мотивов.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.	Текущий	Комп. №3	
18	Акробатика.	1		Поиск необходимой информации.	Определение последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Повороты на месте. Акробатическая комбинация.	Текущий	Комп. №5	
19	Акробатика.	1		Структурирование знаний.	Умение планировать, свою работу.	Умение обосновывать собственное мнение.	Осознание своих возможностей в учении.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	Текущий	Комп. №1	
20	Акробатика.	1		Поиск необходимой информации.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Комплекс упражнений с предметами.	Оценка техники	Комп. №4	

7 класс: 4 четверть – 16 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дом задание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
<b>Легкая атлетика – 10 часов.</b>											
1	Техника прыжка.	1		Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование положительного отношения к учению.	Прыжок в высоту с 10–13 шагов разбега. Подбор разбега.	Текущий	§3	
2	Техника прыжка.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоил.	Потребность в общении с учителем.	Формирование интереса к новому.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление.	Текущий	Комп. №3	
3	Техника прыжка.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Умение слушать собеседника.	Формирование познавательных интересов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление.	Текущий	Комп. №5	
4	Эстафетный бег.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей.	Учет разных мнений и умений обосновывать.	Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости.	Высокий старт (30,60 м). Финиширование.	Текущий	Комп. №1	
5	Техника метания.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Умение аргументировать свои действия.	Осознание своих возможностей в учении.	Метание на дальность. Встречная эстафета.	Текущий	Комп. №5	
6	Техника метания.	1		Формулирование познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении со сверстником.	Формирование познавательных мотивы.	Метание на дальность. Встречная эстафета.	Текущий	Комп. №1	
7	Эстафетный бег.	1		Поиск необходимой информации.	Определение последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Комп. №3	
8	Прыжок в длину с места.	1		Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей.	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Техника отталкивания и приземления.	Текущий	§1	

7 класс: 4 четверть – 16 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол - часов	Дата	Планируемые результаты обучения				Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домздание	Коррекция
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД				
9	Прыжок в длину с места. Метание на дальность.	1		Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, свою работу.	Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Осознание своих возможностей в учении.	Закрепление прыжкового навыка. Техника метания.	Текущий	Комп. №3	
10	Эстафетный бег.	1		Поиск необходимой информации.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Бег на результат (30,60м).	Текущий	Комп. №2	
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов.</b>											
11	Равномерный бег.	1		Поиск необходимой информации.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	Бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	Комп. №1	
12	Равномерный бег.	1		Формулирование познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении со сверстником.	Формирование познавательных мотивы.	Бег (16 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	Комп. №2	
13	Равномерный бег.	1		Поиск необходимой информации.	Определение последовательности действий	Умение слушать собеседника.	Развитие эмпатии и сопереживания.	Бег (17 мин). Специальные беговые упражнения.	Текущий	Комп. №4	
14	Равномерный бег.	1		Формулирование познавательной цели.	Умение контролировать свою работу.	Потребность в общении со сверстником.	Формирование познавательных мотивы.	Равномерный бег (17 мин). ОРУ Бег по разному грунту.	Текущий	Комп. №5	
15	Равномерный бег.	1		Выделение признаков.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование учебных мотивов.	Бег по разному грунту. (18 мин). ОРУ.	Текущий	Комп. №2	
16	Равномерный бег.	1		Структурирование знаний.	Умение планировать, свою работу.	Умение обосновывать собственное мнение.	Осознание своих возможностей в учении.	Равномерный бег (20мин). ОРУ.	Текущий	Комп. №1	

