

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2022 года
№ 200

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 7 класса
на 2022 – 2023 учебный год
учителя физической культуры
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2022г
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Г.М. Константинов
«30 » августа 2022 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

1.Знания о физической культуре

Выпускник 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;

-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;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- 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, принесших славу Российскому спорту;

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

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

3.Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (23ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания
1	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 30-60 м.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Челночный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
3	Низкий старт 30–60 м. Финиширование. Подвижные игры.	Привлечение внимания	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

	Эстафеты.	учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
4	Бег 30 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
5	Бег 60 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
6	Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке
7	Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
8	6 мин бег. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных	- Поручение; -просьба учителя;

		форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - поддержка; - поощрение.
9	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
10	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
11	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.

		дисциплины и самоорганизации	
12	Бег 100 м. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
13	Бег 100 м. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
14	Упражнение на пресс за 30 с. Гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
15	ТБ на уроках баскетбола. Развитие баскетбола	Установление доверительных отношений между учителем и его	- Поручение; -просьба учителя;

	Правила игры в баскетбол.	учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - поддержка; - поощрение.
16	Сочетание способов передвижений. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
17	Сочетание способов передвижений. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые аспекты на уроке
18	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
19	Ведение мяча с	Побуждение	- Поручение;

	изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Подвижные игры. Эстафеты.	школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	-просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
20	Выбивание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
21	Выбивание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
22	Оценивание передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
23	Передача двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	- Игровые процедуры на уроке

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
24	Бросок после бега и ловли мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
25	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнения.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
27	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа;

		<p>общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>- работа в парах.</p>
28	<p>Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией</p>	<p>- Игровые аспекты на уроке</p>
29	<p>Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
30	<p>Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на</p>	<p>- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.</p>

		уроке социально значимой информацией	
31	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
32	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
33	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
34	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы	- Игровые аспекты на уроке

		учащихся	
35	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
36	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
37	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		информацией	
38	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
39	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
40	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

		восприятию учащихся требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
41	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
42	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
43	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
44	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
45	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
46	Акробатика с элементами гимнастики.	Использование воспитательных	- групповая работа;

	Подвижные игры.	возможностей содержания учебного предмета	- работа в парах.
47	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
48	Инструктаж по ТБ. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
49	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
50	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Сдача норматива по ГТО.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	- Игровые процедуры на уроке

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
51	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Сдача норматива по ГТО.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке
52	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
53	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
54	Переход из низкой стойки в высокую. Прохождение 3 км без учета времени	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
55	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
56	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Перенос центра тяжести с ноги на ногу.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
57	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.		
58	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
59	Одновременный одношажный ход. Подъем "елочкой"	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
60	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров впадин при спуске с горы	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
61	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.

62	Прием контрольных нормативов на дистанции 2 км.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые аспекты на уроке
63	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
64	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

		уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
65	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
66	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые аспекты на уроке
68	Передача сверху за голову в	Поддержка мотивации детей	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

	опорном положении. Подвижные игры. Эстафеты.	к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
69	Передача сверху за голову в опорном положении. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
70	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
71	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
72	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
73	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	- Игровые аспекты на уроке

		доброжелательной атмосферы во время урока	
74	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
75	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
76	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
77	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		деятельности.	
78	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
79	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые аспекты на уроке
80	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
81	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	
82	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
83	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
84	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
85	Разучивание прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
87	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	
88	Разучивание прыжка в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
89	Ознакомление с прыжком в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - групповая работа; - работа в парах.
90	Закрепление прыжка в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
91	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
92	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
93	Прыжок в длину	Поддержка	Демонстрация детям примеров ответственного,

	на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
94	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
95	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
96	Бег на результат 60м. Эстафеты.	Привлечение внимания	- Игровые аспекты на уроке

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	
97	Челночный бег на результат. Игры по желанию	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
98	Челночный бег на результат. Игры по желанию	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
99	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости. Игра «лапта»	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
100	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости. Игра «лапта»	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
101	Принятие норматива по ГТО. Подвижные игры на улице.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.