



Согласовано
Директор Академического лицея ОмГПУ
_____/И.С.Щеткина/
« ____ » _____ 2017

Утверждаю
Проректор по УР ОмГПУ
_____/_____/_____
« ____ » _____ 2017

Рабочая программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7-9 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
Срок реализации
3 года

Омск 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

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

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**При составлении данной рабочей программы
были учтены требования официальных нормативных документов:**

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы , отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время , как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую

из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7. Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

| |
|---|
| Технические средства обучения |
| Музыкальный центр |
| Аудиозаписи |
| Учебно-практическое оборудование |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, |
| Палки гимнастические |

| |
|--|
| |
|--|

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|
| Легкая атлетика | | | | |
| Планка для прыжков в высоту | 8 | | | |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 | | | |
| Барьеры л/а тренировочные | 5 | | | |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|--|--|--|
| | Спортивные игры | | | | |
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 | | | |
| 2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 8 | | | |
| 3 | Мячи баскетбольные | 15 | | | |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | 2 | | | |
| 6 | Сетка волейбольная | 2 | | | |
| 7 | Мячи волейбольные | 15 | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|---------|--|--|
| 8 | Мячи футбольные | 10 | | | |
| | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 | 200м. | | |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 | | | |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | 32 * 73 | | |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | | | |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 2 | | | |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | | | |
| 7 | Полоса препятствий | 1 | | | |

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г

8. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. **Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|----------------|-----------------|
| Скоростные | Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180 33 6 | 165 30 16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 7 класса**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | <i>Базовая часть</i> | 81 |
| 1. | Основы знаний в процессе уроков | |
| 2. | Спортивные игры | 18 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 27 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 18 |
| | <i>Вариативная часть</i> | 21 |
| 1. | Волейбол | 13 |
| 2. | Баскетбол | 5 |
| 3 | Гимнастика | 3 |
| | Итого: | 102 |

Распределение программного материала по четвертям

| № п/п | Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 14 | | | 13 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | | 21 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | | | 18 | |
| 5 | Баскетбол | | | 12 | 11 |
| 6 | Волейбол | 13 | | | |
| | | | | | |
| | Всего | 27 | 21 | 30 | 24 |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

| Сроки проведения | № урока | Тема (раздел), кол-во часов | Цели, задачи урока | Виды деятельности | Планируемые результаты | | | Использование средств обучения, ПК и ПО |
|------------------|---------|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| | 1. | Легкая атлетика 14 часов Спринтерский бег | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Знать требования инструкции. Устный опрос | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. | | |
| | 2. | | Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места. | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие | Уметь пробегать 30м. с низкого старта | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные</i> | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуаль- | |

| | | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|--|---|--|
| | 3. | | | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Уметь пробегать 60м. с низкого старта. | <p><i>УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> | ный режим дня. | |
| | 4. | | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | |
| | 5. | | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м. на результат | | | | |
| | 6. | | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Пе- | Уметь передавать эстафетную па- | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику пере- | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | редача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | лочку. | дачи эстафетной палочки. | |
| | 7. | | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель. | <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> | |
| | 8. | | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | | | | |
| | 9. | | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .</p> | |
| | 10. | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. | | | | |
| | 11. | Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат. | | | | |
| | 12. | Бег на средние дистанции | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1500м. | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|--|---|--|--|--|
| | 13. | | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | | |
| | 14. | | Развитие скоростной выносливости, силы | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. | | |
| | 15. | Спортивные игры Волейбол 13 часов | Развитие координационных способностей | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть по упрощённым правилам. | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. |
| | 16. | | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе. | |
| | 17. | | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещение и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Уметь выполнять остановки и передачи | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику пере- | |
| | 18. | | Развитие коорди- | Стойка игрока. Перемеще- | Уметь пра- | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|---------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | национных способностей | ния в стойке (бок, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | вильно выполнять технические действия | мещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе. | |
| | 19. | | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. | |
| | 20. | | Развитие координационных способностей | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещения | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами бок, лицом, спиной. | |
| | 21. | | Развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь выполнять передачи и перемещения | <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со | уметь терпеливо осваивать технические элементы уметь прояв- |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | | | <p>сверстниками в процессе обучения</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе</p> | <p>лять инициативу</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> |
| | 22. | | Развитие координационных способностей | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. | |
| | 23. | | Развитие координационных способностей | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками | Уметь играть в во- | <i>Регулятивные УУД:</i> опреде- | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---------------------------------------|---|---|---|--|
| | | | способностей | снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | лейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола | лять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. | |
| | 24. | | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние. | | |
| | 25. | | | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> | уметь проявлять терпение и личную инициативу |
| | 26. | | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар | Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | уметь организовать самостоятельные занятия <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки | |
| | 27. | | Развитие координационных способностей | Стойки и перемещения. подача, приём и передача | Уметь правильно подобра- | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | собностей | мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | сывать мяч и наносить удары открытой ладонью. | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. | |
| | 28. | Гимнастика 21 час | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность | <i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| | 29. | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике. | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. | |
| | 30. | | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног. | <i>Коммуникативные :</i> уметь находить общий язык. | формирование упорства в достижении цели |

| | | | | | | | | |
|--|-----|--|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| | 31. | | Акробатика. Лазание по канату. | <p>Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.</p> <p>Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.</p> | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | <p><i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные:</i> уметь вести себя в коллективе.</p> | | |
| | 32. | | Акробатика. Лазание по канату | <p>Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.</p> | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | <p><i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> | Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | |
| | 33. | | Акробатика. Лазание по канату. | <p>Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе ле-</p> | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | <p><i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p> | | |

| | | | | | | | | |
|--|-----|--|---------------------------------|---|--|---|-------------------------------|--|
| | | | | жа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | | | | |
| | 34. | | Акробатика. Висы и упоры | КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию. | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.</p> <p><i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям</p> | | |
| | 35. | | Акробатика. Брусья. Перекладина | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию. | <p><i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных упражнений</p> | Смыслообразование – адаптиро- | |

| | | | | | | | | |
|--|-----|--|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--|
| | 36. | | Перекладина. Брусья разной высоты. | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь. | | ванная мотивация учебной деятельности | |
| | 37. | | Перекладина. Брусья разной высоты. | Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | Уметь выполнять упражнения на перекладине (м), брусьях разной высоты(д), страховку, само страховку | <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки | | |
| | 38. | | Перекладина. Брусья разной высоты. | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине. | | | |
| | 39. | | Опорные прыжки | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину. | <i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | | |
| | 40. | | Опорный прыжок. Брусья параллельные | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги | Уметь выполнять опорный прыжок через | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | коня, козла, выполнять упр-я на брусьях, страховка, само страховку | реализации. | |
| | 41. | | Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, само страховка | <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. | |
| | 42. | | Опорный прыжок. | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. | | |
| | 43. | | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости. | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем. | <i>Регулятивные</i> .: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | |
| | 44. | | Брусья. Развитие | Параллельные брусья | Уметь выпол- | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|---------------------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | силовых качеств. | (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | нять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание. | в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| | 45. | | Развитие силы, прыгучести. | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой. | Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д). | <i>Коммуникативные:</i> способы организации рабочего места <i>Коммуникативные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструкторно действовать даже в ситуациях неуспеха. | |
| | 46. | | Упражнения с обручем. | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Уметь выполнять упражнения с обручем. | | |
| | 47. | | Развитие прыгучести, быстроты | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости. | Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течение 1 мин. | | |
| | 48. | | Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке. | | |
| | 49. | Лыжная подготовка 18 часов | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. | | <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. |

| | | | | | | | | |
|--|------------|--|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | Уметь соблюдать правила поведения на улице. | | ТБ. | |
| | 50. | | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Знать историю лыжного спорта. | <i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. | мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; | |
| | 51. | | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. | учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками | |
| | 52. | | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. | соблюдать дисциплину и правила | |
| | 53. | | Попеременный | Попеременный двухшаж- | Уметь выпол- | <i>Коммуника-</i> | ТБ на улице. | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|--|---|--|--|
| | | | двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | ный ход. Одновременный бесшажный ходы. | нять одновременный бесшажный ход. | <i>тив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | |
| | 54. | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | |
| | 55. | | Спуски, подъёмы | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». | |
| | 56. | | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», | <i>Познавательные УУД:</i> Описывают | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | торможение «плугом». | технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | |
| | 57. | | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять повороты переступанием. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием. | |
| | 58. | | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять повороты переступанием. | <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | |
| | 59. | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. |
| | 60. | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём | Уметь проходить дистанцию 2 км в | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|--|---------------------|--|
| | | | бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | равномерном темпе. | | | |
| | 61. | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе | <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | проявление терпения | |
| | 62. | | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | | | |
| | 63. | | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | Взаимодействие со сверстниками в про- | | |
| | 64. | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|---|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | <p>цессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | |
| | 65. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Уметь пройти дистанцию 2 км в равномерном темпе. | <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов</p> | | | |
| | 66. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывают</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-------------------------------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | Катание с горок. | | | | |
| | 67. | Баскетбол 12 часов | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | <p>технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> <p><i>Познаватель-ные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуника-тив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.</p> | | |
| | 68. | | Передвижения и остановки. Передачи мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | |

| | | | | | | |
|--|-----|--|---|---|---|--|
| | 69. | | Бросок одной, двумя руками в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. |
| | 70. | | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. |
| | 71. | | Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. |
| | 72. | | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска. |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|--|---|---|---|-----------------------------|
| | 73. | | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. | уметь проявлять инициативу. |
| | 74. | | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. | | |
| | 75. | | Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. | Уметь устранять типичные ошибки. | уметь проявлять инициативу. |
| | 76. | | Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические дейст- | уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|------------------|---|--|---|---|-----------------------------------|--|
| | | | | координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | вия в игре | <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. | | |
| | 77. | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход | Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска | | | |
| | 78. | | Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. | | |
| | 79 | Баскетбол | Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. | проявление терпения и инициативы. | |
| | 80. | 11 часов | | | | | | |
| | 81 | | Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения | Уметь играть в баскетбол по упрощенным | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| | 82. | | Бросок в кольцо с сопротивлением | и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | правила, применять в игре технические приемы. | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре | | |
| | 83 – 84 | | Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. | | |
| | 85 – 86 | | Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|---|---|---|--|--|---|
| | 87. | | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | | <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. | проявление терпения и инициативы |
| | 88. | | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | | |
| | 89. | | Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | | |
| | 90. | Лёгкая атлетика 13 часов | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скалкой. Эстафеты | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения |
| | 91. | | Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. Специальные беговые уп- | Уметь выполнять прыжок в | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---------------------------|--|---|---|--|
| | | | | ражнения. Прыжки со скалками. Эстафеты | длину | | прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |
| | 92. | | Метание мяча. | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание | <p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> | |
| | 93. | | Бег на 60м. Метание мяча. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | <p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и уст-</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|--|-----------------------|---|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | | носливости, силы, прыгучести. | | | | |
| | 100. | | Полоса препятствий. | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Уметь преодолевать полосу препятствий | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> | | |
| | 101. | | Развитие выносливости | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь бежать в равномерном темпе. | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе</p> | | |
| | 102. | | Эстафетный бег. | Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие скорости | Уметь передавать эстафету | <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эста-</p> | | |

