Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1 от 30 августа 2018 года
Руководитель ШМО:_____/В.В.Ившин/

Согласовано:
Методист школы:
_____/Н.В. Дятлова/
«30»августа2018 г.

Утверждаю:
Заведующая филиалом МАОУ «Ярковская СОШ» Щетковская СОШ им. В.П. Налобина»
_____/С.А. Дерябина/
«31»августа2018 г.

Рабочая программа

по физической культуре на 2018 – 2019 учебный год

Класс: 7

Учитель: Ившин Вениамин Владимирович

Количество часов всего – 102 час., **в неделю** – 3 час.

Плановых контрольных уроков_____, зачётов_____, тестов_____.

Учебно-методический комплект: 1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» Москва, «Просвещение» 2012.

Дополнительная литература: 1. Жданова Л.А. «Оздоровление детей в образовательных учреждениях»: учебно-методическое пособие, Иванов, ИПК и ППК, 2006.
2. Физическая культура. 5-7 классы / В.И. Ляха 2-е издание – М.: Просвещение, 2014.
.

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», 2014г.)

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.

1. 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.

2. 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;
<u>владение умениями:</u>
- 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 физической 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 (27часов)**

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. Сгибание 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. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический 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 самостраховки.

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	Шиты 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» 2015 г.**

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 3х10 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)
	Базовая часть	**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
	Вариативная часть	**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 инструкций. Устный опрос	*Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	
	2.		Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	Уметь пробегать 30м. с низкого старта			

	3.			Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь пробегать 60м. с низкого старта.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Познавательные УУД*: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
	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	*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в	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. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.			
	7.		Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь			

			силовых качеств.	эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	выполнять метание мяча в цель.	эстафетном беге. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.		
	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.			
	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.	*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка	
	10.		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега,			

				способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.	в длину с разбега.	
	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.	*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки		
	12.		Бег на средние дистанции	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.		соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	
	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**	Развитие координационных способностей	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения.	Уметь играть по упрощённым	*Познавательные УУД*: знание терминологии в	соблюдать дисциплину и	

		Волейбол **13 часов**		Игра по упрощённым правилам.	правилам.	волейболе.	правила техники безопасности во время игры.	
	16		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	**Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	*Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.		
	17.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	**Уметь** выполнять остановки и передачи			
	18.		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	**Уметь** правильно выполнять технические действия			
	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			
	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 перемещений			

	21.		Развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	**Уметь** выполнять передачи и перемещения	*Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе	уметь терпеливо осваивать технические элементы уметь проявлять инициативу	
	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	*Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные	
	23.		Развитие	Перемещение в стойке. Приём	**Уметь** играть в			

			координационных способностей	мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола	*Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	ошибки в процессе освоения	
	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.	*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки *Познавательные УУД:* умения анализировать и	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.			
	27.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	**Уметь** правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.			

						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	*Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками.	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.			
	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.	*Коммуникативные* : уметь находить общий язык.	формирование упорства в достижении цели	
	31.		Акробатика. Лазаниепо канату.	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.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки		

				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.		*Коммуникатив-ные*: уметь вести себя в коллективе. .		
	32.		Акробатика. Лазаниепо канату	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.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	*Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки *Коммуникатив-ные*: уметь страховать и помогать партнеру. *Познавательные*: самостоятельно осваивать изучаемый элемент. *Коммуникатив-ные*: уметь	Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
	33.		Акробатика. Лазание по канату.	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.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			
	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	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.			

				в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.		работать в паре. *Познавательные*: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям		
	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.	*Познавательные*: составить комбинацию из изученных упражнений *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Смыслообразование – адоптированная мотивация учебной деятельности	
	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.			
	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, самостраховку			

	38.		Перекладина .Брусья разной высоты.	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 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.	*Регулятивные*: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
	40.		Опорный прыжок. Брусья параллельные	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (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.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку			
	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, самостраховка	*Познавательные* общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.		
	42.		Опорный прыжок.	Опорный прыжок согнув ноги	Уметь выполнять			

				(козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	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.	*Регулятивные*.: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. *Коммуникативные*: способы организации рабочего места *Коммуникативные:* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха		
	44.		Брусья. Развитие силовых качеств.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.			
	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).			
	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	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.			

				выносливости.		учебной деятельности и способности инструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
	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. **Уметь** соблюдать правила поведения на улице.	*Познавательные УУД*: знание экипировки лыжника.	соблюдать дисциплину и правила 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.	*Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.	мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками	
	51.		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.			
	52.		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.			

						Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.		
	53.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	**Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход.	*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
	54.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	**Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход.	*Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
	55.		Спуски, подъёмы	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	**Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	*Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».		
	56.		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	**Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой»,	*Познавательные УУД*: Описывают технику		

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

			бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	темпе	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	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.			
	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.			

						Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	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** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	*Коммуникатив-ные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать		
	66.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	**Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».			
	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 правила, применять в игре технические приемы.			

						технику перемещений, передач. *Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре.		
	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 правила, применять в игре технические приемы.	*Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. *Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативны е УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	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			
	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 правила			
	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.	*Регулятивные УУД*: 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	*Регулятивные УУД:* 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	*Коммуникатив-ные* УУД: 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.	*Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
	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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	*Коммуникатив-ные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	уметь проявлять инициативу.	

				баскетбола.				
	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 координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Регулятивные УУД:* осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. *Коммуникативные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.		
	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 правила, применять в игре технические приемы.			
	79 **80.**	**Баскетбол** **11 часов**	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	*Коммуникатив-*	проявление терпения и инициативы.	

				Правила баскетбола.		*ные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре		
	81 **82.**		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 правила, применять в игре технические приемы.			
	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	*Коммуникативные* УУД: 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	Сочетание приемов				

			координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке**.**	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.		*Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать 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	*Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке		
	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 скакалкой. Эстафеты	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места	*Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков	
	91.		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со	Уметь выполнять прыжок в длину			

				скакалками. Эстафеты		*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча. *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	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			
	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	*Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки		
	94.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на			

				упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	60м			
	95.		Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	*Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.		
	96.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка с разбега.			
	97.		Спринтерский бег.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м			
	98.		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.			
	99.		Гладкий бег..	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Владеть техникой гладкого бега			
	100.		Полоса препятствий.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь преодолевать полосу препятствий			

						Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.		
	101.		Развитие выносливости	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе.	*Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.		
	102.		Эстафетный бег.	Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету			