

«Согласовано»  
Методический Совет

---

«Согласовано»  
Зам.директора по УР  
МБОУ «ООШ №6»  
\_\_\_\_\_/Закирова Г.С./  
от 31.08.20г.

Утверждено  
и введено действие приказом  
Директора МБОУ «ООШ №6»  
\_\_\_\_\_/Д.Г.Ахметзянова/  
Приказ №137 от 31.08.20г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 7 класса  
учителя МБОУ «Основная общеобразовательная школа №6»  
Чистопольского муниципального района РТ  
Зиганшина Ильгама Марсовича

«Принято»

Протокол № от

2020 – 2021 учебный год



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- 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 Минобрнауки 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.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов 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.

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.

### **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. 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 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.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.**

#### **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**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
	<i><b>Базовая часть</b></i>	<b>81</b>
<b>1.</b>	Основы знаний в процессе уроков	
<b>2.</b>	Спортивные игры	18
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	18
<b>4.</b>	Лёгкая атлетика	26
<b>5.</b>	Кроссовая подготовка	18
	<i><b>Вариативная часть</b></i>	<b>21</b>
<b>1.</b>	Волейбол	13
<b>2.</b>	Баскетбол	5
<b>3</b>	Гимнастика	3
<b>4.</b>	Плавание	4
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>

**Распределение программного материала по четвертям**  
**Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса**

№ 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			
7	Плавание				4
<b>Всего:</b>		27	21	30	27

<b>Технические средства обучения</b>
Музыкальный центр
Аудиозаписи
<b>Учебно-практическое оборудование</b>
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

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

	<b>Спортивные игры</b>				
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			
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	200м.		
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1			
4	Площадка игровая баскетбольная	1			
5	Площадка игровая волейбольная	2			
6	Гимнастический городок	1			
7	Полоса препятствий	1			

#### Список учебно-методической литературы:

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014



**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности		Дата по плану	Дата по факту
				Личностные УУД	Метапредметные УУД		
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>							
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	05.09	
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	07.09	
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику	07.09	

					упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	12.09	
5	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.	14.09	
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	14.09	



					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>	19.09	
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>	21.09	
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых	Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p>	21.09	

			качеств	результата.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.</p>	26.09	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	28.09	
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега.</p>	28.09	

					<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
13	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	03.10	
14	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	05.10	
<b>Спортивные игры: Волейбол - 13 часов</b>							
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами</p>	05.10	

			упрощённым правилам.		<p>боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.</p>		
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	10.10	
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	12.10	
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>	12.10	

			перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	характерные ошибки в процессе освоения.	осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.  <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	17.10	
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	19.10	
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять инициативу.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i>	19.10	

					<p>определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	<p>Перемещения в стойке.</p> <p>Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	24.10	
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	<p>Перемещение в стойке.</p> <p>Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	26.10	

24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	26.10
25	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	31.10
26	Подвижная игра «Два мяча».	1	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со	09.11

					сверстниками.		
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	09.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час</b>							
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.</p>	14.11	
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	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.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p>	16.11	



					<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.		
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	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.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	16.11	
31	Акробатические комбинации.	1	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. 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.	Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.	21.11	
32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.	23.11	

			висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.		<p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>		
33	Лазание по канату.	1	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.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>	23.11	
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ 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.	Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.</p>	28.11	
35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в</p>	30.11	

			Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации.	обучении подтягиваниям.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	30.11	
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	05.12	

38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	07.12	
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  <i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.	07.12	
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	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	Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	12.12	

			для мышц спины, мышц живота и ног.		<i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.		
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	14.12	
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	14.12	
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	19.12	

44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	21.12	
45	Прыжки через длинную скакалку.	1	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	21.12	
46	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	26.12	

47	Эстафеты с набивным мячом	1	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	11.01	
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	11.01	
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>							
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	16.01	

50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.		<p><i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	18.01	
51	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	18.01	
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>	23.01	



					<p>выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>		
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	25.01	
54	Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>	25.01	
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику	<i>Регулятивные УУД:</i>	30.01	

				передвижения на лыжах.	осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
56	Катание с горок.	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику спуска с горы.  <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	01.02	
57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием.  <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения	01.02	

					техники лыжных ходов.		
58	Прохождение дистанции 1 км.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	06.02	
59	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	08.02	
60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	08.02	

61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	13.02	
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	15.02	
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	15.02	

					техники лыжных ходов.		
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	20.02	
65	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.</p>	22.02	
66	Лыжные эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в</p>	22.02	

					эстафетном беге.		
<b>Баскетбол – 12 часов</b>							
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Описывать технику игровых приемов.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения</p>	27.02	
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	01.03	
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p>	01.03	

					уметь работать в паре, группе, команде.		
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	06.03	
71	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	08.03	
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	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.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	08.03	

73	Игра в мини-баскетбол.	1	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.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	13.03	
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	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.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	15.03	
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>	15.03	



			2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.		<p>определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
76	Игра в мини-баскетбол.	1	<p>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.</p>	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	20.03	
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать</p>	03.04	

					со сверстниками в учебном процессе.		
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	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.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	05.04	
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	05.04	
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>	10.04	

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	12.04	
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	12.04	
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	17.04	

			сопротивлением.		<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	19.04	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	19.04	

86	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	24.04	
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	26.04	
88	Нападение быстрым прорывом.	1	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.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p>	26.04	

					умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
89	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1	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.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	01.05	
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>	03.05	
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		<p><i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать</p>	03.05	

					<p>простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>	08.05	
93	Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>	10.05	
94	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>	10.05	

					<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	15.05	
96	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	17.05	
97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	17.05	



					<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	21.05	
99	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	22.05	
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со	24.05	

					сверстниками.		
101	Бег на 2000м. на результат.	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	24.05	
102	Основные способы плавания.	1	Освоение техники плавания кроля на спине, кроля на груди.	Описывать технику плавания кроля на спине, кроля на груди.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать навыки плавания, двигательных способностей и выносливости.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в плавании кроля на спине, кроля на груди.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	28.05	
103	Плавание. Техника кроля.	1	Выполнение плавания кролем в полной координации.	Уметь описать технику плавания кролем на груди.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику плавания и развивать двигательную способность.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные</p>	29.05	

					ошибки в плавании кролем.  <i>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</i>		
104	Развитие координационных способностей.	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.	Уметь описывать технику брасса.	<i>Познавательные УУД: совершенствовать технику брасса.</i>  <i>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки в плавании способом брасс</i>  <i>Коммуникативные УУД: плавание как средство отдыха..</i>	31.05	
105	Плавание. Развитие выносливости.	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше. Игры на воде.	Уметь выполнять плавание брассом в полной координации.	<i>Познавательные УУД: совершенствовать технику работы рук и ног в плавании брасса.</i>  <i>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки работы рук и ног.</i>  <i>Коммуникативные УУД: уметь оказывать помощь в экстремальных ситуациях.</i>	31.05	

**Приложение I**

**ГТО -IV степень- 13-15 лет**

	Виды испытаний (тесты)																		
	Бег на 60м.			Бег на 2 км.			Подтягивания			Сгибания рук в упоре			Наклон вперед			Прыжок в длину с места			
	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	
	12,0	9,7	8,7	9,55	9,30	9,00	4	6	10	7	9	15	Касание пола пальцами рук	175	185	200			
	10,9	10,6	9,6	12,10	11,40	11,0									150	155	175		