


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Частное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная Частная интегрированная школа

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
 Фадеева О.М.
Протокол № 1
от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Заварухина М.Ю.
Протокол № 1
от 26 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Парсли В.В.
Приказ № 79
от 29 августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Грищенко Владилена Викторовна
учитель физической культуры

Волгоград 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
						Предметные знания	Универсальные учебные действия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Основы знаний 1 час	Т.Б на уроке, темы рефератов. Т.Б на уроке и правила поведения. Выбор тем рефератов и обсуждения требований и правил к написанию работ		Изучение нового материала	Инструкция по ТБ. Правила и нормы поведения в обществе. Бережное отношение к природе и окружающей среде. Выбор тем рефератов и обсуждения требований и правил к написанию работ. Построения этапов сдачи работы, обсуждения проблем.	Научатся: Грамотно подходить к выбору темы предстоящей работы, оформлению и поэтапности решения поставленных задач.	Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Л: осуществлять самоконтроль.	текущий	
2	Легкая атлетика 8 часов.	Спринтерский бег, эстафетный бег. 4 час Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции (70-80 м); Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ на занятиях л/а. Цели пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся соблюдать инструкции по технике безопасности. Выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью эстафет.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к занятиям ф.к.; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий	

3		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции (70-80 м); Эстафетный бег.</i></p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Измерение результатов</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели пробегать с максимальной скоростью 60 м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику старта, бега, контролировать своё текущее состояние.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия.</p> <p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
4		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции (70-80 м); Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.</i></p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Старты из различных положений</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели пробегать с максимальной скоростью 30 - 60м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проводить разминку на месте; показывать технику старта, бега равномерного бега.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля; оценивать результат своей работы</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	Текущий	

5		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: бег 60 м на результат.</p>	1	Контрольный	<p>Цели пробегать с максимальной скоростью 60 м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проходить тестирование УФП и бега на 60 м.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля; оценивать результат своей работы. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самоконтролю; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	<p>Бег 60 м на результат. Мальчики: «5»-9,3; «4»-9,6; «3»-9,8. Девочки: «5»9,5;«4»-9,8; «3»-10,0.</p>	
---	--	--	---	-------------	--	--	---	---	--

6		<p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча.</i></p> <p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега, (подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.</p>	1	Комбинированный	<p>Цели прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику прыжка с разбега и метания, проходить тестирование УФП</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.</p> <p>Л: Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	Текущий	
7		<p><i>Прыжок в длину Метание малого мяча.</i> Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега, отталкивание, приземление. Метание (150г) мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований</p>	1	Комбинированный	<p>Цели прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия.</p> <p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	

8		<p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча.</i></p> <p>Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Учетный	Цели прыгать в длину с разбега.	<p>Научатся проводить разминку с скакалкой; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжок в длину: Мальчики: 400,380, 360. Девочки: 370,340,320</p>
9		<p><i>Бег на средние дистанции</i> Контроль двигательных качеств: Бег (Д:1500,. М:2000м). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>	1	Комбинированный	Цели. пробегать дистанцию 1500 м	<p>Научатся проводить разминку с гимнастическим обручем; преодолевать дистанцию в 1 км.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Бег (Д:1500,. М:2000м). М:9.00; 9.30; 10.0 мин. Д: 7.30; 8.00; 8.30 мин.</p>

10	Спортивные игры 10 час	<p><i>Волейбол.</i> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр</p>	1	Изучение нового материала	Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научатся разминаться с волейбольным мячом; комбинациям из разученных элементов; игре « пионербол; понимать правила игры « волейбол»	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л: формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию; сопереживать чувствам других людей</p>	Текущий	
----	---------------------------	--	---	---------------------------	---	---	--	---------	--

11		<p><i>Волейбол.</i> Стойка и перемещение игрока. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Комплексный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; нижней прямой подачи, приёму подачи; прямому нападающему удару; игре в « волейбол»</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	
----	--	---	---	-------------	--	---	---	---------	--

12		<p><i>Волейбол.</i> Стойка и перемещение игрока. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; передачи мяча над собой во встречных колоннах.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.</p>	
----	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--	--

13		<p><i>Волейбол.</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.</p>	1	Комплексный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; разученным элементам игры; тактике свободного нападения.</p>	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
----	--	---	---	-------------	--	--	---	---------	--

14		<p><i>Волейбол.</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; разученным элементам игры; тактике свободного нападения.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. навыки сотрудничества в разных ситуациях, Л: Формировать навыки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из разных ситуаций.</p>	текущий	
----	--	---	---	-----------------------	--	--	---	---------	--

15		<p><i>Волейбол.</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; передачи мяча в тройках после перемещения; передачи мяча над собой во встречных колоннах; отбиванию мяча кулаком через сетку; нижней прямой подачи, приёму подачи; нападающему удару в тройках через сетку.</p>	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
----	--	---	---	-----------------	--	---	---	---------	--

16		<p><i>Волейбол.</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	Совершенство ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; выполнять технику передачи мяча в тройках после перемещения.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.	
17		<p><i>Волейбол</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	Совершенство ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять изученные элементы техники игры.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к занятиям ф.к.; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	текущий	

18		<p><i>Волейбол</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	Научаться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять изученные элементы техники игры.	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
----	--	---	---	-----------------------	--	--	---	---------	--

19		<p><i>Волейбол</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	Совершенство ЗУН	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; выполнять технику владения мячом, нападающего удара.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	
20	Кроссовая подготовка 6 час	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></p> <p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>Научатся соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке; преодолевать в равномерном темпе длинные дистанции.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания от учителя и из учебника. К: уметь выражать с точностью свои мысли, слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	

21	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></p> <p>Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения</p>	1	Совершенствование ЗУН	Цели. преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
22	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></p> <p>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения</p>	1	Совершенствование ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия.</p> <p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	

23	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></p> <p>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	текущий	
24	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></p> <p>Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личноц ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	

25		<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</i> Контроль двигательных качеств: бег на 2000 м на время. Развитие выносливости	1	Учетный	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Бег 2000 м на результат.	
26	Гимнастика 12 час	<i>Строевые упражнения, Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии.</i> Выполнение команды «прямо!» поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Переноска партнёра вдвоём на руках. Упражнения на гимнастической скамейке раздельно. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучение нового материала	Цели. выполнять строевые упражнения, упр. на гимнастической скамейке	Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике; передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; выполнять элементы раздельно и слитно.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	текущий	

27		<p><i>Строевые упражнения, Прикладные упражнения Упражнения в равновесии</i></p> <p>Выполнение команды «прямо!». поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Переноска партнёра вдвоём на руках. Упражнения на гимнастической скамейке слитно. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упражнения, упр.на гимнастической скамейке</p>	<p>Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; выполнять элементы отдельно и слитно.</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; П: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; Л: Формировать положительное отношение к физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	
28		<p><i>Строевые упражнения, Прикладные упражнения Упражнения в равновесии</i></p> <p>Выполнение команды «прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинации в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упражнения, упр.на гимнастической скамейке</p>	<p>Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; преодолевать препятствие прыжком; выполнять элементы отдельно и слитно.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		

29		<p><i>Строевые упражнения, Прикладные упражнения Упражнения в равновесии</i> Выполнение строевых команд. ОРУ. Комбинация из элементов слитно на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Учетный	<p>Цели. выполнять строевые упражнения, упр.на гимнастической скамейке</p>	<p>Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; преодолевать препятствие прыжком; выполнять элементы раздельно и слитно.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка техники выполнения комбинации упр. на гимн. скамейке.</p>	
----	--	---	---	---------	---	---	--	---	--

30		<p><i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения.</i> Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Уголок. Умение лазать по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться соблюдать Т.Б; различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личноц ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
----	--	--	---	---------------------------	--	---	---	---------	--

31		<p><i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения</i> Выполнение команды «прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте Подтягивание в висе. Уголок. Упражнение на гимнастической стенке. Умение лазать по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	
32		<p><i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения</i> Выполнение упражнений на гимнастической стенке «уголок».</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремится их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Оценка техники выполнения: уголок	

33		<p><i>Висы.</i> Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: подтягивание в висе, лазанье по канату в три приема. Развитие силовых способностей.</p>	1	Учетный	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка техники выполнения подтягивания и лазания по канату</p>	
34		<p><i>Акробатика, ОРУ с предметами.</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации</p>	<p>Научаться соблюдать Т.Б; Выполнять разминку; выполнять Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи (девочки).</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	<p>текущий</p>	

35		<p><i>Акробатика</i>, ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	1	Совершенство ЗУН	<p>Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Научаться выполнять разминку; выполнять акробатические элементы слитно.</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	
----	--	---	---	---------------------	---	--	---	---------	--

36		Акробатика, ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Совершенство ЗУН	Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научаться выполнять разминку с обручем; выполнять акробатические элементы слитно.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	текущий	
37		Акробатика, ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Развитие силовых способностей	1	Учетный	Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научаться выполнять слитно акробатическую Комбинацию.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Выполнение акробатической комбинации	

38	Силовая подготовка 8 час	<p><i>Силовая подготовка</i></p> <p>Закрепление навыков развития и силовых способностей.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений с сопротивлением собственного веса тела на разные группы мышц;</p> <p>Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем</p>	<p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;</p> <p>П: принимать учебные задачи урока и стремится их выполнять; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p>К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Л: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>	текущий	
----	-----------------------------	---	---	---------------------------	--	--	--	---------	--

39		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личноц ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	
40		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; описывают технику изучаемых технических действий, осваивают их; контролируют своё текущее физическое.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	текущий	

41		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с утяжелителями на мышцы спины и ног.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	текущий	
----	--	---	---	---------------------------	--	--	---	---------	--

42		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с утяжелителями на мышцы спины и ног.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	текущий	
43		<p><i>Силовая подготовка</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений</p>	1	Комплек- сный	<p>Цели. Знать название упражнений, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; научатся демонстрировать выполнение силового упражнения «отжимания»; самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Тест отжимание	

44		<p><i>Силовая подготовка</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений</p>	1	Комплексный	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; научатся демонстрировать выполнение силового упражнения «пресс»; самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние в зависимости от величины физических нагрузок</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Тест пресс	
----	--	--	---	-------------	--	---	--	------------	--

45		Силовая подготовка Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений	1	Комплексный	Цели. Знать название упр, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования	Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; Научатся демонстрировать выполнение силового упражнения «приседание». Самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние в зависимости от величины физических нагрузок	Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно – познавательные действия. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: формировать готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями.	Тест приседание	
46	Спортивные игры 10 час	<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей.	1	Изучение нового материала	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности; сочетанию приёмов таких как: передвижения и остановок игрока, ведение, броски, передачи; Личной защите.	Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, на основе представлений о нравственных нормах общения.	текущий	

47		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: передвижения и остановок игрока, ведение, броски, передачи; личной защите.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	текущий	
48		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: передвижения и остановок игрока, ведение, броски, передачи; личной защите; учебной игре по правилам.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	текущий	

49		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться демонстрировать технику броска одной рукой от плеча с места.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	
50		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: Бросок одной рукой от плеча с места; передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением; игровые задания (2х2,3х3,4х4).	Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие	текущий	

51		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: Бросок одной рукой от плеча с места; передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением; игровые задания (2х2,3х3,4х4).	Р: Формировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	текущий	
52		<i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: ведения, передачи, броска; штрафной бросок; позиционное нападение со сменой места; бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	текущий	

53		<p><i>Баскетбол.</i> Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться демонстрировать технику штрафного броска.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка техники штрафного броска.</p>	
----	--	--	---	---------------------------	---	--	--	---	--

54		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: ведения, передачи, броска; штрафной бросок; быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	Р: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; ставить и формулировать проблемы. К: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	
55		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: ведения, передачи, броска; штрафной бросок; быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.	текущий	

56	Кроссовая подготовка 5 час	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	Комбинированный	Цели. в равномерном темпе бегать до 10 минут	Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке; преодолевать в равномерном темпе длинные дистанции.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания от учителя и из учебника. К: уметь выражать с точностью свои мысли, слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	текущий	
57		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег до 17 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	текущий	

58		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	текущий	
59		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию. К: Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, устанавливать рабочие отношения. Л: сопереживать чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	текущий	

60		<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</i> Контроль двигательных качеств: бег на 2000 м на время. Развитие выносливости</p>	1	Учетный	<p>Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут</p>	<p>Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Бег 2000 м на результат.</p>	
----	--	--	---	---------	--	--	--	---------------------------------	--

61	Легкая атлетика 6 час	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	1	Комбини- рованный	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся соблюдать инструкции по технике безопасности. Выполнять бег с максимальной скоростью 30м., выполнять специальные беговые упражнения.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к занятиям ф.к.; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий	
62		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	Совершен- ствование ЗУН	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку в движении; показывать технику старта, контролировать своё текущее состояние.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремится их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	текущий	

63	<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку на месте; показывать технику старта, равномерного бега.	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	текущий	
64	<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: Бег 60 м на результат.</p>	1	Учётный	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку с предметами; проходить тестирование УФП и бега на 60 м.	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>П:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Бег на результат 60 м. М: «5»- 9,5; «4» -9,8;«3»- 10,2. Д: «5»-9,8; «4»-10,4; «3»-10,9.	

65		<p><i>Прыжок в высоту, Метание малого мяча</i> Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: Контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебные действия; делать обобщения и выводы. К: управлять поведением партнёра эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Л: Формировать ответственное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка техники прыжка в длину, Метания мяча с разбега.</p>	
66		<p><i>Прыжок в высоту, Метание малого мяча</i> Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку с скакалкой; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту, Метания мяча 150г на дальность. «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3»-28 м; Д: «5»-28 м; «4»-24 м; «3» - 20 м 20 м;</p>	

67	Учебный проект 2 час.	Работа над учебным проектом. Постановка проблемы, проектирование проекта, поиск информации, создание продукта.	1	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ на уроке и правила поведения. Постановка проблемы, проектирование проекта, поиск информации, создание продукта.	Научатся: Проектной деятельности, постановки проблем для реализации поставленных задач, поиску и обработки информации, созданию итогового продукта.	Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Л: осуществлять самоконтроль.	текущий	
68		Работа над учебным проектом. Подготовка и проведение презентации, рефлексия.	1	Комбинированный	Подготовка и проведение презентации, рефлексия.	Научатся: Проектной деятельности, постановки проблем для реализации поставленных задач, поиску и обработки информации, созданию итогового продукта, проведению презентации и рефлексии полученных результатов проделанной работы.	Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью к учителю, задавать вопросы и формулировать свои затруднения, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	текущий	

