Министерство образования и науки РФ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 569

Невский район Санкт-Петербурга

**«Принято»**  **«Утверждаю»**

Педагогическим советом Директор ГБОУ школы № 569

ГБОУ школы № 569 И.В.Королева

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2014г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (базовый уровень)

7 «Б» класс

учителя: К.С.Лоскутова

Санкт-Петербург

2014 – 2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании», в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом «Комплексной программы физического воспитания» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Цель обучения:**

**-ф**ормирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

-развитие творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения** :

-содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика программы**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 7 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

-формирований умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**Предметные результаты:**

- формирование представлений об особенности развития избранного вида спорта; значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

- формирование навыков индивидуальных способов контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

**Учебный план**

На программу отводится 105 ч (3 ч/нед) согласно приказу Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных работ** |
| Знания о физической культуре | В процессе урока |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 4 |
| Легкая атлетика | 21 | 6 |
| Лыжная подготовка | 18 | 1 |
| Спортивные игры | 38 | 6 |
| Кроссовая подготовка | 10 | 2 |
| **Общее количество часов** | **105** | **19** |

**Формы занятий:**

- групповая, подгрупповая

**Формы подведения итогов:**

- зачеты;

- сдача норм ГТО;

- соревнования

**Содержание рабочей программы**

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

- по разделу ***«Знания о физической культуре»***- терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

- по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»-*** освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование). Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

-по разделу ***«Легкая атлетика»-*** овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах — совершенствование). Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

- по разделу ***«Лыжная подготовка»-*** освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

-по разделу ***«Подвижные игры»*** - Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника (в парах, тройках, квадрате, круге). Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 классов должны **знать:**

- психофункциональные особенности собственного организма;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

**Демонстрировать следующие показатели:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 60 м (сек)** | **9,4** | **10,2** | **11,0** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **Бег 1500 м (мин)** | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **7,30** | **8,00** | **8,30** |
| **Прыжок в длину (см)** | **380** | **350** | **290** | **350** | **300** | **240** |
| **Метание малого мяча (м)** | **39** | **31** | **23** | **26** | **19** | **16** |
| **Подтягивание в висе (раз)** | **7** | **4** | **2** |  |  |  |
| **Подтягивание в висе лежа (раз)** |  |  |  | **14** | **9** | **7** |
| **Ходьба на лыжах 2 км (мин)** | **13** | **14** | **14,3** | **14** | **14,3** | **15** |
| **Кросс 2000 м (мин)** | **13,0** | **14,0** | **15,0** | **14,0** | **15,0** | **16,0** |
| **Метание набивного мяча 1 кг (см)** | **465** | **415** | **390** | **430** | **350** | **300** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин** | **100** | **95** | **85** | **100** | **70** | **45** |
| **«Челночный бег» 4х9 м** | **10,4** | **10,7** | **10,9** | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **Поднимание туловища за 1 мин (раз)** | **45** | **40** | **32** | **30** | **25** | **20** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **180** | **160** | **140** | **170** | **147** | **134** |

**Материально-техническое обеспечение**

**Литература:**

- Физическая культура 1-11 класс: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Ляха, А.А. Зданевича – М., Просвещение

- Физическая культура. Лях В.И. – М., Просвещение

- Физическая культура. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.Я. - Вентана-граф

- Физическая культура. Матвеев А.П. – М.,Просвещение

- Физическая культура. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. – М., Баласс

**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения.

**Технические средства:**

- телевизор с универсальной приставкой;

-аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

- мегафон;

- экран;

- цифровая видеокамера.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;

- перекладина навесная;

- канат;

- маты гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- мячи малые;

- палки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- рулетка измерительная;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- мячи баскетбольные, футбольные;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- гимнастические кольца;

- аптечка медицинская.

**Поурочное планирование по физической культуре в 7 «Б» классе**

*Поурочное планирование по физической культуре в 7 классе разработано на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.И.Зданевича (М.: Просвещение, 2012)*

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Содержание урока,**  **виды и формы контроля** | **Формирование УУД** |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | сентябрь | Спринтерский бег, бег по дистанции 70-80 м | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе), регулятивные (осуществлять деятельность по заданному правилу), познавательные (объяснять правила челночного бега) |
| 2 | сентябрь | Спринтерский бег, развитие скоростных качеств | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.  *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (находить необходимую информацию), познавательные (объяснять правила соревнований) |
| 3 | сентябрь | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательные отношения друг к другу), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 4 | сентябрь | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательные отношения друг к другу), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 5 | сентябрь | Спринтерский бег, эстафетный бег | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  *Нормативы* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга), регулятивные (самостоятельно формировать познавательные цели), познавательные |
| 6 | сентябрь | Спринтерский бег, эстафетный бег на результат | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину.  *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (осознать свою способность к преодолению препятствий), познавательные |
| 7 | сентябрь | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию  *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах прыжка в длину) |
| 8 | сентябрь | Прыжок в длинуспособом «согнув ноги». Метание мяча | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения  *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 9 | сентябрь | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 10 | сентябрь | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат, метание мяча | Прыжок в длину на результат, техника выполнения метания мяча с разбега  *Нормативы* | Коммуникативные (с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 11 | сентябрь | Бег на сред­ние дистан­ции | Бег (1500 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости  *Текущий* | Коммуникативные (эффективно сотрудничать с товарищами), регулятивные (адекватно оценивать свои действия), познавательные (рассказать о правилах игры в «Лапту») |
| 12 | сентябрь | Бег на сред­ние дистан­ции | Бег (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  *Текущий* | Коммуникативные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), регулятивные (адекватно оценивать свои действия), познавательные |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 13 | сентябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  *Текущий* | Коммуникативные (уважать другое мнение), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 14 | октябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (управлять поведением партнера - контроль, коррекция, умение убеждать), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах) |
| 15 | октябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 16 | октябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 17 | октябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 18 | октябрь | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег (2 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  *Нормативы* | Коммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, бежать 2 км) |
| **Гимнастика** | | | | |
| 19 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м) ). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные (рассказать о технике выполнения висов) |
| 20 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м) ). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 21 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м) ). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 22 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 23 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 24 | октябрь | Висы. Строевые упражнения | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе  *Учетный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 25 | октябрь | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять опорный прыжок) |
| 26 | октябрь | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д), выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками) , регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 27 | октябрь | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д), выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 28 | ноябрь | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д), выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 29 | ноябрь | Опорный прыжок. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д), выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 30 | ноябрь | Опорный прыжок. | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  *Учетный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя) , регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 31 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячомЭстафеты. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные ( выполнять кувырок) |
| 32 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячомЭстафеты. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слышать и слушать друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять кувырок) |
| 33 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 34 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 35 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 36 | ноябрь | Акробатика, лазание | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  *Учетный* | Коммуникативные(добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 37 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (объяснять правила игры в волейбол) |
| 38 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 39 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 40 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 41 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 42 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 43 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 44 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 45 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 46 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 47 | декабрь | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам  *Текущий* | Коммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 48 | январь | Техника лыжных ходов | Скользящий шаг  *Текущий* | Коммуникативные(добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять скользящий шаг) |
| 49 | январь | Техника лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять попеременный двухшажный ход) |
| 50 | январь | Техника лыжных ходов | Одновременный бесшажный ход  *Текущий* | оммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять одновременный бесшажный ход) |
| 51 | январь | Техника лыжных ходов | Одновременный двухшажный ход  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять одновременный двухшажный ход) |
| 52 | январь | Техника лыжных ходов | Коньковый ход без палок  *Текущий* | Коммуникативные(добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять коньковый ход) |
| 53 | январь | Техника лыжных ходов | Изменение стоек спуска  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять спуски) |
| 54 | январь | Техника лыжных ходов | Подъём скользящим шагом  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять подъем скользящим шагом) |
| 55 | январь | Техника лыжных ходов | Поворот «плугом»  *Текущий* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять повороты) |
| 56 | январь | Техника лыжных ходов | Непрерывное передвижение  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 57 | январь | Техника лыжных ходов | Игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»  *Текущий* | Коммуникативные слушать и слышат друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные ( играть в игры на лыжах) |
| 58 | февраль | Техника лыжных ходов | Игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 59 | февраль | Техника лыжных ходов | Скользящий шаг  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять скользящий шаг) |
| 60 | февраль | Техника лыжных ходов | Одновременный бесшажный ход  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (выполнять одновременный бесшажный ход) |
| 61 | февраль | Техника лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять попеременный двухшажный ход) |
| 62 | февраль | Техника лыжных ходов | Спуски и подъёмы  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять спуски) |
| 63 | февраль | Техника лыжных ходов | Прохождение дистанции 4 км  *Нормативы* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 64 | февраль | Техника лыжных ходов | Лыжные ходы  *Учетный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 65 | февраль | Техника лыжных ходов | Прохождение дистанции 5 км без учета времени  *Нормативы* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| **Баскетбол** | | | | |
| 66 | февраль | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (объяснить правила игры в баскетбол) |
| 67 | февраль | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 68 | февраль | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 69 | февраль | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 70 | февраль | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 71 | март | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 72 | март | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 73 | март | Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 74 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способом в движении с пассивным сопротивлением игрока . Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 75 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способом в движении с пассивным сопротивлением игрока . Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 76 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способом в движении с пассивным сопротивлением игрока . Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 77 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 78 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 79 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 80 | март | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные, познавательные |
| 81 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 82 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 83 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 84 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 85 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 86 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 87 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 88 | апрель | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 89 | апрель | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ  *Текущий* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (объяснять правила игры в «Лапту») |
| 90 | апрель | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 91 | апрель | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 92 | апрель | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 93 | апрель | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 94 | май | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 95 | 07.0 апрель 5. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| 96 | апрель | Бег (3 км) | Бег (2 км)  *Учетный* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 97 | апрель | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять бег с высокого старта) |
| 98 | апрель | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 99 | апрель | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (выполнять бег с высокого старта) |
| 100 | апрель | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 101 | апрель | Спринтерский бег, эстафетный бег | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  *Нормативы* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 102 | апрель | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (выполнять прыжки в высоту) |
| 103 | апрель | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований  *Текущий* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные(адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 104 | апрель | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований  *Текущий* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 105 | апрель | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований  *Текущий* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные |