Управление образования администрации МО «Коношский муниципальный район»

 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение«Ерцевская средняя общеобразовательная школа»

Согласована методическим объединением Утверждена

учителей физической культуры, ОБЖ, приказом директора

технологии №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  **Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура» основного общего образования (5-7 класс)

в 2014-2015 учебном году

Составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы Основная школа, Москва, «Просвещение», 2011 год.
2. Федерального государственного Образовательного стандарта основного общего образования 2010 год .
3. Программа по физической культуре 5-9 классов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Москва, издательский центр « Вентана-граф», 2012 год.
4. Региональных методических писем.
5. Программы регионального компонента, Архангельск, 2005 г.

 Составитель программы Дедова Тамара Николаевна

 п.Ерцево, 2014 год.

 **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 5-7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с рекомендациями Программы по физической культуре 5-9 классов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Москва, издательский центр « Вентана-граф», 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

 **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 **Цель** школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 **Общая характеристика учебного предмета.**

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

 Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

 Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

 Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

 Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

 Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

 Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

 **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится из расчета 3 ч в неделю с 5-7 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

 **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся в 5-7 классе научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся в 5-7 классе получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 Обучающийся в 5-7 классе научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

 Обучающийся в 5-7 классе получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

 Обучающийся в 5-7 классе научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 Обучающийся в 5-7 классе получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

 **Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

**5 класс**

Учитель Дедова Т.Н.

Количество часов всего 102, в неделю 3

Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Москва, «Вентана-граф», 2012год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол. Час. | Содержание учебной темыРегиональное содержание предмета. | Характеристика деятельности обучающихся | Практические виды занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **22** | Высокий старт от 10 до 15 метров, бег с ускорением от 30 до 40 метров, скоростной бег до 40 метров, бег на результат 60 метров.Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, бег на 1000 метров. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м,с 4-5 бросковых шагов на дальность.Кросс до 15 минут ,бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья, названия разучиваемых упражнений и основы техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения л/а упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Владеть техникой спринтерского бегаВладеть техникой длительного бега.Владеть техникой прыжка в длинуВладеть техникой прыжка в высоту.Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Развивать скоростные способностиРазвивать координационные способностиЗнать теорию о физической культуреЗнать ТБ | Бег 30 метров:М. -5,0 6,1 6,3Д. -5,1 6,3 6,4Бег 60 метров:М. – 10,3 10,8 11,3Д. – 10,8 11,5 12,2Прыжки в длину с места:М. – 195 160 140Д. – 185 150 130Челночный бег 3х10:М. – 8,5 9,3 9,7Д. – 8,9 9,7 10,1Бег 1500 метров без учета времени |
| **2.** | **Баскетбол** | **21** | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка ,поворот, ускорение).Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной руки от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках, квадрате, круге).Ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.Вырывание и выбивание мяча.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить ловлю и передачу мяча.Освоить технику ведения мяча.Владеть техникой бросков.Освоить индивидуальную технику защиты.Развивать координационные способности.Освоить тактику игры.Уметь играть. | Передача двумя руками от грудиВедение мяча правой, левой руками на месте и в движении шагом и бегом.Бросок двумя руками с места и после ведения |
|  **3.** | **Футбол** | **6** | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвойВедение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногойУдары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цельКомбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротамИгра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 | Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Освоить удары по мячу и остановки мячаОсвоить технику ведения мячаВладеть техникой ударов по воротамЗакрепить технику владения мячом. Развивать координациюВладеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности | Техника ведения мяча шагом и бегом ведущей и неведущей ногой с изменением направления.Техника освоения комбинации: ведение бегом, передача, прием мяча, удар по воротам. |
| **4.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **9** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.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. Общеразвивающие упражнения в парах.Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками.Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину 80-100 смКувырок вперед и назад; стойка на лопаткахОбщеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания.Помощь и страховка, установка и уборка снарядов, правила соревнований. | Освоить строевые упражнения.Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.Освоить общеразвивающие упражнения с предметами.Совершенствовать висы и упоры.Освоить опорные прыжки.Освоить акробатические упражнения.Развивать координационные способности.Развивать силовые способности.Развивать скоростно-силовые способностиРазвивать гибкостьЗнать теорию физической культуры.Владеть организаторскими умениями | Строевые команды.Вис на согнутых руках. Сек.М. - 30 20 10Д. - 20 15 6Упражнение на гибкость :М. – 10 6 2Д. - 15 8 4Подтягивание.Висы согнувшись, прогнувшисьКувырок вперед, стойка на лопатках.Прыжки через скакалкуУпражнение на гибкость |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **30** |  РЕГИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФКПопеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Освоить технику лыжных ходов.Знать теорию физической культуры. | Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом».Спуск в основной стойке |
| **6.** | **Волейбол** | **14** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 минБег с ускорением, изменением направления, темпа ,ритма из различных и.п .Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача)Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий близких к волейболу, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить технику приема и передачи мяча.Владеть игрой в пионербол Развивать координационные способности.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Освоить н/прямую подачуЗакрепить технику владения мячом.Знать теорию физической культуры.Владеть организаторскимиспособностями. | Бросок одной и ловля мяча на месте и после перемещения.Передача двумя руками сверху, снизу с набрасывания.Подача броском через сетку с расстояния 4-6 метров |
|  | **Всего 102 часа** |  |  |  |

 **Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

**6 класс**

Учитель Дедова Т.Н.

Количество часов всего 102, в неделю 3

Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Москва, «Вентана-граф», 2012год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол. Час. | Содержание учебной темыРегиональное содержание предмета. | Характеристика деятельности обучающихся | Практические виды занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  **1.** | **Легкая атлетика** | **22** |  Высокий старт от 15до 30 метров, бег с ускорением от 30 до 50 метров, скоростной бег до 50 метров, бег на результат 60 метров.Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, бег на 1200 метров. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8 -10 м,с 4-5 бросковых шагов на дальность. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья, названия разучиваемых упражнений и основы техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения л/а упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Владеть техникой спринтерского бегаВладеть техникой длительного бега.Владеть техникой прыжка в длинуВладеть техникой прыжка в высоту.Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Развивать скоростные способностиРазвивать координационные способностиЗнать теорию о физической культуреЗнать ТБ | Бег 30 метров:М. -4,9 5,8 6,0Д. -5,0 6,2 6,3Бег 60 метров:М. – 10,4 10,9 11,4Д. – 10,6 11,2 11,8Прыжки в длину с места:М. – 200  165 145Д. – 190  155 135Челночный бег 3х10:М. – 8,3 9,0 9,3Д. – 8,8 9,6 10,0Бег 1500 метров (мин.сек):М.- 7,30 7,50 8,10Д.- 8,00 8,20 8,40 |
|  **2.** | **Баскетбол** | **21** | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка ,поворот, ускорение).Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной руки от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках, квадрате, круге).Ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.Вырывание и выбивание мяча.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом.Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить ловлю и передачу мяча.Освоить технику ведения мяча.Владеть техникой бросков.Освоить индивидуальную технику защиты.Развивать координационные способности.Освоить тактику игры.Уметь играть. | Бросок и ловля двумя руками от груди без отскока и с отскоком от полаЗачет по техникеЗачет по технике |
| **3.** | **Футбол** | **6** | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвойВедение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногойУдары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цельКомбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротамИгра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 | Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Освоить удары по мячу и остановки мячаОсвоить технику ведения мячаВладеть техникой ударов по воротамЗакрепить технику владения мячом. Развивать координациюВладеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности | Техника ведения мяча шагом и бегом ведущей и неведущей ногой с изменением направления.Техника освоения комбинации: ведение бегом, передача, прием мяча, удар по воротам. |
| **4.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **9** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на местеСочетание 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. Общеразвивающие упражнения в парах.Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками.Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом.Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа, наскок прыжком в упор на перекладину, соскок с поворотомПрыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110 см)Два кувырка слитно; мост из положения стоя с помощью.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания.Помощь и страховка, установка и уборка снарядов, правила соревнований. | Освоить строевые упражнения.Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.Освоить общеразвивающие упражнения с предметами.Совершенствовать висы и упоры.Освоить опорные прыжки.Освоить акробатические упражнения.Развивать координационные способности.Развивать силовые способности.Развивать скоростно-силовые способностиРазвивать гибкостьЗнать теорию физической культуры.Владеть организаторскими умениями | Подтягивание на в/перекладине (м) . на н/перекладине(д):М. – 7 4 1Д. - 20 11 4Зачет по технике.Зачет по техникеЗачет по усвоению.Зачет по прыжкам через скакалку.Упражнение на гибкость: М. -10 6 2Д. – 16 9 5 |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **30** |  РЕГИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФК Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Освоить технику лыжных ходов.Знать теорию физической культуры. | Усвоение учебного материала на оценкуБег на лыжах 2 км (мин. сек.) :М.-14,00 14,30 15,00Д.- 14,30 15,00 15,30  |
|  **6.** | **Волейбол** | **14** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 минБег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п .Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача)Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий близких к волейболу, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить технику приема и передачи мяча.Владеть игрой в пионербол Развивать координационные способности.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Освоить н/прямую подачуЗакрепить технику владения мячом.Знать теорию физической культуры.Владеть организаторскимиспособностями. | Зачет по усвоению учебного материалаУсвоение передачи двумя руками сверху, снизу после перемещенияБросок мяча через сетку с расстояния 6-8 метров.Ловля подачи. |
|  | **Всего 102 часа** |  |  |  |  |

 **Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

**7 класс**

Учитель Дедова Т.Н.

Количество часов всего 102, в неделю 3

Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Москва, «Вентана-граф», 2012год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол. Час. | Содержание учебной темыРегиональное содержание предмета. | Характеристика деятельности обучающихся | Практические виды занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  **1-** | **Легкая атлетика** | **22** | Высокий старт от 15до 40 метров, бег с ускорением от 40 до 60 метров, скоростной бег до 50 метров, бег на результат 60 метров.Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин, бег на 1500 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, шага, с двух шагов, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м , на дальность весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов.Кросс до 15 минут ,бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья, названия разучиваемых упражнений и основы техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения л/а упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Владеть техникой спринтерского бегаВладеть техникой длительного бега.Владеть техникой прыжка в длинуВладеть техникой прыжка в высоту.Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Развивать скоростные способностиРазвивать координационные способностиЗнать теорию о физической культуреЗнать ТБ | Бег 30 метров:М. -4,8 5,6 5,9Д. -5,0 6,0 6,2Бег 60 метров:М. – 10,0 10,7 11,5Д. – 10,4 11,6 13,3Прыжки в длину с места:М. – 205  170 150Д. – 200  170 150Челночный бег 3х10:М. – 8,3 9,0 9,3Д. – 8,7 9,5 10,0Бег 1500 метров:М. – 7,00 7,30 8,00Д. - 7,30 8,00 8,30 |
|  **2.** | **Баскетбол** | **21** | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка ,поворот, ускорение).Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной руки от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитникаВедения мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.Вырывание и выбивание мяча .Перехват мячаКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Нападение с изменением позиций.Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить ловлю и передачу мяча.Освоить технику ведения мяча.Владеть техникой бросков.Освоить индивидуальную технику защиты.Развивать координационные способности.Освоить тактику игры.Уметь играть. | Ведение мяча «змейкой» бегомОсвоение техники ведения с препятствиемШтрафной бросокБросок по кольцу после ведения и двух последовательных шагов |
| **3.** | **Футбол** | **6** | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвойВедение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитникаУдары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цельКомбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротамИгра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 | Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты. ускорения)Освоить удары по мячу и остановки мячаОсвоить технику ведения мячаВладеть техникой ударов по воротамЗакрепить технику владения мячом. Развивать координациюВладеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности | Техника ведения мяча шагом и бегом ведущей и неведущей ногой с изменением направления.Техника освоения комбинации: ведение бегом, передача, прием мяча, удар по воротам. |
|  **4.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **9** |  Выполнение команд «Полоборота направо, налево», «Полшага», «Полный шаг».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. Общеразвивающие упражнения в парах.Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками.Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок; передвижение в висе.Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом на перекладину.Мальчики: прыжок согнув ноги в (козел в ширину 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110 см)Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания.Помощь и страховка, установка и уборка снарядов, правила соревнований. | Освоить строевые упражнения.Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.Освоить общеразвивающие упражнения с предметами.Совершенствовать висы и упоры.Освоить опорные прыжки.Освоить акробатические упражнения.Развивать координационные способности.Развивать силовые способности.Развивать скоростно-силовые способностиРазвивать гибкостьЗнать теорию физической культуры.Владеть организаторскими умениями | Освоение техники упражненияУсвоение акробатической связкиПодтягиваниеЗачет по прыжкам через скакалкуЗачет по упражнению на гибкость |
|  **5.** | **Лыжная подготовка** | **30** | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин со спуска с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Освоить технику лыжных ходов.Знать теорию физической культуры. | Учет усвоения техники учебного материалаБег на лыжах 2 км:М.-13,00 14,00 14,30 Д.- 14,00 14,30 15,00 |
| **6.** | **Волейбол** | **14** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 минБег с ускорением, изменением направления, темпа ,ритма из различных и.п .Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.Нижняя прямая подача через сеткуПрямой нападающий удар после набрасывания партнера.Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача)Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий близких к волейболу, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоить технику приема и передачи мяча.Владеть игрой в пионербол Развивать координационные способности.Развивать выносливость.Развивать скоростно-силовые способности.Освоить н/прямую подачуЗакрепить технику владения мячом.Знать теорию физической культуры.Владеть организаторскимиспособностями. | Передача двумя руками сверху, снизу в игре с партнеромПередача двумя руками снизу над собой (серия)Усвоение нижней прямой подачи через сетку |

 **ВСЕГО 102 часа**

 **Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока, региональное содержание предмета | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся | Формирование универсальных учебных действий | Тематика практических занятий |
| 1. |  | **Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег** | 5 | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие основ ЗОЖ.*Коммуникативные:* сотрудничество со сверстниками. | Высокий старт (до 10-15) метров, бег с ускорением (30-40) метров. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. |  | **Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег**. | 5 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие ценности здоровья, основ ЗОЖ | Высокий старт (до 10-15) метров, бег с ускорением (40-50) метров. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье |
| 3. |  | **Легкая атлетика. Спринтерский бег.**  | 5 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* доброжелательное отношение к окружающим. | Высокий старт (до 10-15), бег по дистанции, СБУ, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. |
| 4. |  | **Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег**  | 5 | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Личностные:* умение искать у себя скрытые возможности организма. | Высокий старт(до10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, СБУ, , развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |
| 5. |  | **Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег**  | 5 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Регулятивные:* включать беговые упражнения в различные формы ФК | Бег на результат 60 метров, СБУ, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |
| 6. |  | **Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.**  | 4 | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при усвоении прыжковых упражнений | Обучение отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1х1 с 5-6 метров. ОРУ в движении. П/и «Попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7. |  | **Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.** | 4 | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* привитие основ здорового образа жизни | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. .Метание малого мяча в вертикальную цель 1х1 с 5-6 метров. ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитиескоростно-силовых качеств. |
| 8. |  | **Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.**  | 4 | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* позитивно оценивать свои возможности. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель 1х1 с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9. |  | **Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча**.  | 4 | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | *Личностные:* умение признавать ценность здоровья. | Метание малого мяча в горизонтальную цель 1х1 с 5-6 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10. |  | **Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.** | 2 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* позитивная оценка себя и сверстников. | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 11. |  | **Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.** | 2 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* уметь включать беговые упр-я в различные формы ФК | Равномерный бег 12 мин. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |
| 12. |  | **Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.** | 2 | **Уметь** бегать в равномерном темпе 1000 метров | *Регулятивные:* планировать свои результаты в беге. | Бег по пересеченной местности 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 13 |  | **1.Баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча, передача и ловля** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками во время игры. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол |
| 14. |  | **2.Баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча, передача и ловля** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение работать с партнером. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 15. |  | **3.Баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча, передача и ловля** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* использовать игру в организации активного отдыха, самостоятельных занятий. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 16 |  | **4.Баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча, передача и ловля** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники баскетбола. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |
| 17. |  | **5.Баскетбол .Ведение мяча. Бросок по кольцу.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничать в группах, давать оценку действия партнеров | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 18. |  | **6.Баскетбол. Ведение мяча. Бросок по кольцу.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 19. |  | **7.Баскетбол. Ведение мяча. Бросок по кольцу.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры, видеть ошибки у партнера в игре. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 20. |  | **8.Баскетбол.Ведение мяча. Бросок по кольцу.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение ладить в игре, воспитывать чувство взаимовыручки. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 21. |  | **9.Баскетбол. Остановка прыжком. Бросок по кольцу.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в игре. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  |
| 22. |  | **10.Баскетбол. Бросок по кольцу в движении** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* оценивать действие партнеров в игре. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 23. |  | **11.Баскетбол. . Бросок по кольцу в движении** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* позитивная оценка своих возможностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 24. |  | **12.Баскетбол. . Бросок по кольцу в движении** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничество с учителем и одноклассниками | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 25. |  | **13.Баскетбол. .** **Вырывание и выбивание мяча.**  | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* выполнять правила игры | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 26. |  | **14.Баскетбол.** **Вырывание и выбивание мяча.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* уметь при нарушении правил игры признавать свои ошибки | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  |
| 27. |  | **15.Баскетбол.** **Вырывание и выбивание мяча.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* способность реально оценивать свои возможности. | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 28. |  | **16.Баскетбол. Бросок в движении двумя руками.** | 2 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Регулятивные:* использовать игровые действия для развития физических качеств. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 29. |  | **17.Баскетбол. Бросок в движении двумя руками.** | 2 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать с товарищами в игре. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 30. |  | **18.Баскетбол. Бросок в движении двумя руками.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры и меры безопасности в игре. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 31 |  | **19. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной от плеча на месте. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок).Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных качеств. |
| 32. |  | **20.Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при освоении технических приемов. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной с места со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных качеств. |
| 33. |  | **21.Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной с места с разных точек. Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных качеств. |
| 34. |  | **1.Футбол.Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 35. |  | **2.Футбол. Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстникам в процессе совместного освоения технических действий в футболе. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 36. |  | **3.Футбол. Удары по мячу.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* сотрудничать с учителем и одноклассниками. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 37. |  | **4.Футбол. Удары по мячу.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 38. |  | **5.Футбол. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* строить ровные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
| 39. |  | **6.Футбол. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Личностные:* доброжелательные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
| 40. |  | **1.Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. Акробатика.** | 4 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* учиться преодолевать страх, готовность освоить трудные упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» Инструктаж по ТБ. |
| 41. |  | **2.Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. Акробатика.** | 4 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* признание ценности своего здоровья. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие силовых, координационных способностей.  |
| 42. |  | **3.Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. Акробатика.** | 3 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Регулятивные:* умение правильно оценивать свои возможности. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках,(усвоение) «мост». Развитие силовых, координационных способностей.  |
| 43. |  | **4. Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. Акробатика** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями | ОРУ по круговой тренировке. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) (усвоение). Подтягивание в висе. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие силовых, координационных способностей. |
| 44. |  | **5. Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь.**  |  3 | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* преодолевать страх высоты при лазании. | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Поднимание туловища за 30 сек. Подвижная игра. |
| 45. |  | **6. Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь.**  |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* преодолевать страх высоты при лазании. | ОРУ с мячом. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Подвижная игра. |
| 46. |  | **7. Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь.**  |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь через г/ козла. Развитие силовых способностей. |
| 47. |  | **8.Гимнастика. Лазание по канату в три приема.** | 3 | **Уметь** выполнять лазание по канату. | *Личностные:* преодолевать страх при прыжке через г/козла. | Строевые упражнения. ОРУ у опоры. Подтягивание. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. |
| 48. |  | **9.Гимнастика. Лазание по канату в три приема.** |  | **Уметь** выполнять лазание по канату. | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку.. Подтягивание. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. |
| 49-50 |  | **1-2.Лыжная подготовка.** **Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Региональный компонент.** | 5  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Познавательные*: уметь давать оценку погодным условиям. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км. |
| 51. |  | **3.Лыжная подготовка.** **Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику скользящего шага | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ | Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |
| 52-53 |  | **4-5.Лыжная подготовка.** **Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику скользящего шага | *Познавательные*: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы | Виды лыжного спорта. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. |
| 54. |  | **6. Лыжная подготовка. Попеременый двухшажный ход. Подъем «елочкой» Региональный компонент.** |  6 | **Уметь** выполнять технику попеременного-двухшажного хода. | *Личностны*е: умение позитивно оценивать свои возможности. | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |
| 55-56. |  | **7-8. Лыжная подготовка. Попеременый двухшажный ход. Подъем «елочкой» Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику попеременного-двухшажного хода. Подъема «елочкой». | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ через катание на лыжах. | Применение лыжных мазей. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. |
| 57. |  | **9 . Лыжная подготовка. Попеременый двухшажный ход. Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные*: позитивно оценивать свои физические возможности. | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. |
| 58-59. |  | **10-11. Лыжная подготовка. Попеременый двухшажный ход. Подъем «елочкой» . Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Познавательные*: контролировать физическую нагрузку по ЧСС.  | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Усвоение подъема «елочкой». Прохождение дистанции равномерно до 3 км. |
| 60. |  | **12. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Региональный компонент.** | 4 | **Уметь** выполнять технику бесшажного хода. | *Личностные*: уметь преодолевать страх | Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Прохождение отрезков 3х300 на скорость. |
| 61-62. |  | **13-14. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  *Познавательные:*  повышение знаний о ФК. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение попеременным-друхшажным ходом до 3 км. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |
| 63. |  | **15. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Прохождение отрезков 3х300 на скорость. |
| 64-65. |  | **16-17. Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Региональный компонент.** | 6 | **Уметь** выполнять технику торможения «плугом» | *Личностные*: умение позитивно оценивать свои возможности. | Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах равномерно до 3 км.. Разведение задних концов лыж при спуске в высокой стойке ( торможение «плугом»)Подъем скользящим шагом.. |
| 66. |  | **18. Лыжная подготовка..Повороты переступанием. Региональный компонент.** | 1 | **Уметь** выполнять повороты переступанием на месте | *Личностные:* умение преодолевать трудности (страх от высоты спуска). | Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Размыкание переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |
| 67-68. |  | **19-20. Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Региональный компонент.** |  | **Уметь** выполнять технику торможения «плугом» | *Личностные*: признание важности своего здоровья | Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3 км. |
| 69. |  | **21. Лыжная подготовка. Применение изученных лыжных ходов на дистанции. Региональный компонент.** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные*: умение проявить упорство в достижении цели. | Лыжные строевые команды. Прохождение отрезков 3х300 на скорость. |
| 70-71. |  | **22-23. Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Региональный компонент.** |  |  **Усвоить** технику торможения «плугом»  | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3 км с применением изученных лыжных ходов. Усвоение техники торможения «плугом» при спуске с горы. |
| 72. |  | **24. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Региональный компонент.** | 1 | **Усвоить** технику попеременно-двухшажного хода. | *Познавательные:* моделирование способов передвижение на лыжах в зависимости от лыжной трассы | Лыжные команды. Принять на отметку усвоение попеременного-двухшажного хода. |
| 73-74. |  | **25-26. Лыжная подготовка. Повторение изученного материала. Региональный компонент.** | 2 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности. | Передвижение на лыжах 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты на горке. |
| 75. |  | **27. Лыжная подготовка. Круговая лыжная эстафета. Региональный компонент.** | 1 | **Уметь** бегать на лыжах короткие отрезки | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Проведение круговой эстафеты с этапом 300 метров.  |
| 76-77 |  | **28-29. Лыжная подготовка. Усвоение бега на лыжах 1 км. Повторение упражнений на спуске с горы и подъеме. Региональный компонент.** | 1 | **Уметь** бегать на лыжах на скорость. | *Регулятивные:* уметь применять лыжные мази в зависимости от погодных условий. | Проведение соревнований по лыжным гонкам на 1 км. Старт в лыжных гонках. Катание с горы на повторение спусков и подъемов. |
| 78. |  | **30. Лыжная подготовка. Круговая лыжная эстафета. Региональный компонент.** | 1 | **Уметь** бегать на лыжах короткие отрезки | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Проведение круговой эстафеты с этапом 300 метров. Подведение итогов лыжного сезона. |
| 79. |  | **1. Волейбол****1.Стойка игрока. 2.Перемещения в игре волейбол.****3.Передача и прием мяча сверху** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | История возникновения игры волейбол. Техника безопасности по волейболу.ОРУ с мячами.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача и прием мяча сверху |
| 80. |  | **2. Волейбол****1. Стойка игрока. 2.Перемещения в игре волейбол.****3.Передача и прием мяча сверху****4.Передача мяча над головой и от стены.** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение действовать в зависимости от ситуации и условия игры. | ОРУ с мячами.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача и прием мяча сверхуПередача мяча над головой и от стены. |
| 81. |  | **3. Волейбол****1.Перемещения в игре волейбол.****3.Передача и прием мяча сверху****4.Передача мяча над головой и от стены.** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.  | Ходьба с заданиями. ОРУ в парах.Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)Передача и прием мяча сверху в парах, над головой и от стены |
| 82. |  | **4. Волейбол****1.Передача и прием мяча сверху****2.Передача мяча над головой и от стены.****3. Бросок мяча через сетку.** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение находить правильное командное действие. | Правила и организация игры волейбол.ОРУ в парах.Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.Передача мяча над собой и бросок через сетку. |
| 83. |  | **5. Волейбол****1. Прием и передача мяча** **2.Нижняя прямая подача**  | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: соблюдение правил ТБ в игре Проявлять взаимовыручку, взаимопомощь. | Способы самоконтроля.Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.ОРУ со скакалкой.Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. В парах с набрасыванием партнером; сочетание верхней и нижней передачи в парах.Нижняя прямая подача |
| 84 |  |  **6. Волейбол****1.Прием и передача мяча** **2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | Способы самоконтроля.Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.ОРУ со скакалкой.Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.Нижняя прямая подача |
| 85. |  | **7. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: соблюдение правил безопасности. | ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста.Прием и передача. Нижняя подача мяча. . Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 86. |  | **8. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение находить правильное решение в игре.  | ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста.Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 87. |  | **9. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение действовать в командных интересах. | Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 88. |  | **10. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение проявлять понимание игры, действовать в командных интересах. | Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 89. |  | **11. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение уважительно относиться с партнерами и соперниками. | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 90 |  | **12. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение соблюдать технику безопасности. | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 91 |  | **13. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 92 |  | **14. Волейбол****1.Прием и передача мяча.****2. Нижняя прямая подача** | 1 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение выполнять и подчиняться правилам игры. | Передвижения в стойке. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на партнера. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 93. |  | **1.Легкая атлетика 10 ч.****1.Полоса препятствий на выносливость****2. Челночный бег 3.Прыжок в высоту** | 1 | **Уметь** бегать на скорость челночный бег | *Личностные:* умение преодолевать страх перед трудными прыжками в высоту. | ОРУ в движении.Специальные беговые упражнения.Челночный бег – на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Прыжок в высоту способом перешагивания |
| 94. |  | **2.Легкая атлетика** **1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Спринтерский бег** | 1 | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | *Личностные:*  умение управлять своими эмоциями | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ со скакалкой.Специальные беговые и прыжковые упражнения.Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Прыжок в высоту с разбега с7-9 шагов.Спринтерский бег  |
| 95. |  |  **3.Легкая атлетика****1.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Спринтерский бег** | 1 | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | *Личностные:* умение преодолевать чувство страха перед высотой | Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ.Специальные беговые и прыжковые упражнения.Бег с ускорением. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.Спринтерский бег |
| 96. |  | **4.Легкая атлетика****1.Высокий старт. Стартовый разгон.****2.Бег 30 метров** **3.Прыжок в высоту** | 1 | **Уметь** бегать 30 метров на скорость | *Регулятивные:* уважительное отношение с одноклассниками.  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Бег 30 метров Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.  Равномерный бег до 5 минут. |
| 97 |  | **5.Легкая атлетика****1.Бег 60 метров на результат.****2.Прыжки в длину с разбега.** | 1 | **Уметь** бегать 60 метров с максимальной скоростью.  | *Регулятивные*: умение управлять своими эмоциями. | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на оценку.Прыжки в длину с места с 7-9 шагов способом «согнув ноги».  |
| 98. |  | **6.Легкая атлетика****1.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.****2.Бег 1000 метров на результат.** | 1 | **Уметь** бегать длинные дистанции на результат | *Регулятивные:* умение включать метание в самостоятельные п/игры | ОРУ в движении.Специальные беговые. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину способом «согнув ноги» |
| 99. |  | **7.Легкая атлетика****1.Прыжки в длину с разбега.****2.Метание мяча на заданное расстояние.** | 1 | **Уметь** метать мяч на заданное расстояние | *Личностные:* умение добиваться поставленной цели. | Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра.Прыжок в высоту.Метание мяча на заданное расстояние.Прыжки в длину с разбега. |
| 100. |  | **8.Легкая атлетика****1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.****2.Прыжки в длину с разбега на результат.** | 1 | **Уметь** метать м/мяч в цель |  *Личностные:* умение добиваться поставленной цели | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.Прыжки в длину с разбега на результатРавномерный бег до 10 мин  |
| 101. |  | **9.Легкая атлетика****1.Метание мяча с разбега на дальность.****2.Бег 1500 метров** | 1 | **Уметь** метать м/мяч на дальность | *Личностные:* умение подбирать одежду для занятий на улице. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1500 метров. |
| 102. |  | **10.Легкая атлетика****1.Метание мяча на результат.****2.Круговая тренировка** | 1 | **Уметь** метать малый мяч на результат | Регулятивные: умение включать л/а упражнения в различные формы ФК | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Метание мяча на результат.Круговая тренировка. |

 **Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока, региональное содержание предмета | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся | Формирование универсальных учебных действий | Тематика практических занятий |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 часов.** |
| 1. |  | **1.Спринтерский бег****Эстафетный бег** | 5 | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие основ ЗОЖ.*Коммуникативные:* сотрудничество со сверстниками. | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега |
| 2. |  | **2.Спринтерский бег****Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие ценности здоровья, основ ЗОЖ | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов |
| 3. |  | **3. Спринтерский бег****Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* доброжелательное отношение к окружающим. | Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |
| 4. |  | **4. Спринтерский бег. Эстафетный бег** |  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Личностные:* умение искать у себя скрытые возможности организма. | Высокий старт до 15-30 м, Финиширование. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег на результат 30 метров. |
| 5. |  | **5. Спринтерский бег. Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Регулятивные:* включать беговые упражнения в различные формы ФК | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  |
| 6. |  | **6. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча** | 5 | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при усвоении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 –10м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину |
| 7. |  | **7. Прыжок в длину способом «согнув ноги»,, метание малого мяча** |  | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* привитие основ здорового образа жизни | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания |
| 8. |  | **8. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча** |  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* позитивно оценивать свои возможности. | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. |
| 9. |  | **9. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча** |  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонт. цель | *Личностные:* умение признавать ценность здоровья. | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 10. |  | **10. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча** |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* позитивная оценка себя и сверстников. | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 11. |  | **11. Бег по пересеченной местности** | 2 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* уметь включать беговые упр-я в различные формы ФК | Бег 1000 метров. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Подвижные игры. Развивать выносливость |
| 12. |  | **12. Бег по пересеченной местности** |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе 1000 м. | *Регулятивные:* планировать свои результаты в беге. | Равномерный бег до 2 км. Бег в гору. Бег под гору. Подвижные игры. Развивать выносливость. |
|  **БАСКЕТБОЛ - 21 час** |
| 13 |  | **1. Стойки баскетболиста и передвижение****Передача двумя руками от груди.****Ведение мяча** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками во время игры. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 14. |  | **2. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди.****Ведение мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение работать с партнером. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 15. |  | **3. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении.****Ведение мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* использовать игру в организации активного отдыха, самостоятельных занятий. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 16 |  | **4. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении.****Ведение мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники баскетбола. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 17. |  | **5. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении.****Ведение мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничать в группах, давать оценку действия партнеров | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 18. |  | **6.Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** | 6 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 19. |  | **7.Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры, видеть ошибки у партнера в игре. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 20. |  | **8.Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение ладить в игре, воспитывать чувство взаимовыручки. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 21. |  | **9.Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в игре. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 22. |  | **10.Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* оценивать действие партнеров в игре. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 23. |  | **11..Бросок одной от плеча в движении.****Передача двумя руками от груди в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* позитивная оценка своих возможностей | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б-ла. |
| 24. |  | **12. Перехват мяча.****Передача мяча в тройках в движении.** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничество с учителем и одноклассниками | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 25. |  | **13. Перехват мяча.****Передача мяча в тройках в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* выполнять правила игры | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 26. |  | **14. Перехват мяча.****Передача мяча в тройках в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* уметь при нарушении правил игры признавать свои ошибки | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 27. |  | **15. Перехват мяча.****Передача мяча в тройках в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* способность реально оценивать свои возможности. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Терминология баскетбола |
| 28. |  | **16. Перехват мяча.****Передача мяча в тройках в движении.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Регулятивные:* использовать игровые действия для развития физических качеств. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |
| 29. |  | **17.Вырывание и выбивание мяча** | 5 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать с товарищами в игре. | Ведение мяча в движении с препятствием. Вырывание простое и с закручиванием. Способы выбивания мяча: ладонью сверху, ребром ладони сверху, кулаком сверху. Сведение о правилах игры. Игра в мини-баскетбол. |
| 30. |  | **18.Вырывание и выбивание мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры и меры безопасности в игре. | Ведение мяча в движении с препятствием, «змейкой». Вырывание простое и с закручиванием. Способы выбивания мяча: ладонью сверху, ребром ладони сверху, кулаком сверху. Сведение о правилах игры. Игра в мини-баскетбол. |
| 31 |  | **19.Вырывание и выбивание мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Ведение мяча в движении с препятствием. Вырывание простое и с закручиванием. Способы выбивания мяча: ладонью сверху, ребром ладони сверху, кулаком сверху. Сведение о правилах игры. Игра в мини-баскетбол. |
| 32. |  | **20.Вырывание и выбивание мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при освоении технических приемов. | Ведение мяча в движении с препятствием. Броски одной от плеча с места и в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Способы выбивания мяча: ладонью сверху, ребром ладони сверху, кулаком сверху. Сведение о правилах игры. Игра в мини-баскетбол. |
| 33. |  | **21.Вырывание и выбивание мяча** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Ведение мяча в движении с препятствием. Броски одной от плеча с места и в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Способы выбивания мяча: ладонью сверху, ребром ладони сверху, кулаком сверху. Сведение о правилах игры. Игра в мини-баскетбол. |
|  **ФУТБОЛ - 6 часов.** |
| 34. |  | **1.Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 35. |  | **2. Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстникам в процессе совместного освоения технических действий в футболе. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 36. |  | **3.Удары по мячу.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* сотрудничать с учителем и одноклассниками. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 37. |  | **4.Удары по мячу.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 38. |  | **5. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* строить ровные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
| 39. |  | **6. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Личностные:* доброжелательные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
|  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ - 9 часов.** |
| 40. |  | **1.Строевые упражнения.****Висы** | 4 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* учиться преодолевать страх, готовность освоить трудные упражнения | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 41. |  | **2. Строевые упражнения.****Висы** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* признание ценности своего здоровья. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей |
| 42. |  | **3. Строевые упражнения.****Висы** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Регулятивные:* умение правильно оценивать свои возможности. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей |
| 43. |  | **4.Строевые упражнения.****Висы** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов. | *Личностные:* учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей |
| 44. |  | **5.Акробатика.****Лазание** | 3 | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* преодолевать страх высоты при лазании. | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках–выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координации |
| 45. |  | **6.Акробатика.****Лазание** |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* преодолевать страх высоты при лазании. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей |
| 46. |  | **7.Акробатика.****Лазание** |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей |
| 47. |  | **8.Акробатика.****Лазание****Опорный прыжок** | 2 | **Уметь** выполнять лазание по канату. | *Личностные:* преодолевать страх при прыжке через г/козла. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Прыжок ноги врозь (козел в ширину высотой 100-110 см). Развитие координационных способностей |
| 48. |  | **9. Лазание.****Опорный прыжок** |  | **Уметь** выполнять лазание по канату. | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину высотой 100-110 см). Развитие координационных способностей. ОРУ на гимнастической скамейке. |
|  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 30 часов** |
| 49 |  | **1.ТБ при занятиях на лыжах Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять ТБ при передвижении на лыжах. | *Познавательные*: уметь давать оценку погодным условиям. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки.  |
| 50-51 |  | **2-3.Одновременный двухшажный ход.****Одновременный бесшажный ход. Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км равномерно. |
| 52 |  | **4.Попеременный двухшажный ход Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику попеременных ходов. | *Познавательные*: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы | Передвижение попеременным двухшажным ходом 2 км. |
| 53-54 |  | **5-6.Попеременный двухшажный ход****Торможение «упором» Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику попеременного-двухшажного хода. | *Личностны*е: умение позитивно оценивать свои возможности. | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Прохождение дистанции равномерно 3 км. |
| 55 |  | **7.Попеременный двухшажный ход Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику попеременных ходов.  | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ через катание на лыжах. | Передвижение попеременным двухшажным ходом 2 км. |
| 56-57 |  | **8-9.Попеременный двухшажный ход****Торможение «упором» Региональный компонент1** | 2 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные*: позитивно оценивать свои физические возможности. | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Прохождение дистанции 3 км равномерно.  |
| 58. |  | **10.Попеременный двухшажный ход Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Познавательные*: контролировать физическую нагрузку по ЧСС.  | Передвижение попеременным двухшажным ходом 2,5 км. |
| 59-60. |  | **11-12..Попеременный двухшажный ход****Торможение «упором»****Подъем ступающим шагом Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику подъема. | *Личностные*: уметь преодолевать страх | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в попеременном двухшажном ходе. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Дистанция 3 км. |
| 61. |  | **13.Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Региональный компонент** | 1 | **Уметь** правильно накладывать лыжные мази.  |  *Познавательные:*  повышение знаний о ФК. | Беседа в классе. |
| 62-63 |  | **14-15.Попеременный двухшажный ход.****Торможение «упором»****Подъем ступающим шагом Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в попеременном двухшажном ходе . Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Дистанция 3 км. |
| 64. |  | **16.Одновременный одношажный ход Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Личностные*: умение позитивно оценивать свои возможности. | Стартовый вариант одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции с применением хода до 2.5 км. |
| 65-66 |  | **17-18. Одновременный бесшажный ход****Спуск с горы в высокой стойке. Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику спусков с горы. | *Личностные:* умение преодолевать трудности (страх от высоты спуска). | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось. Прохождение дистанции 4 км. |
| 67 |  | **19.Одновременный одношажный ход Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Личностные*: признание важности своего здоровья | Стартовый вариант одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции с применением хода до 2.5 км. |
| 68-69 |  | **20-21. Одновременный бесшажный ход. Региональный компонент** | 2 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | *Личностные*: умение проявить упорство в достижении цели. | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую. Прохождение дистанции 3 км равномерно |
| 70 |  | **22.Подъем «Елочкой» Региональный компонент** | 1 |  **Усвоить** технику подъема в гору  | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности | Катание с горы с применением подъема «елочкой» и «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. |
| 71-72 |  | **23-24. Спуск в высокой, средней стойке, подъем «елочкой» Региональный компонент** | 2 | **Усвоить** технику подъемов и спусков. | *Познавательные:* моделирование способов передвижение на лыжах в зависимости от лыжной трассы |  Передвижение на лыжах равномерно до 3 км. Катание с горы с высокой, средней стойке, подъем ступающим шагом, «елочкой» |
| 73 |  | **25. Эстафеты и игры на горке. Региональный компонент** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности. | Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей лыжных палок, «Салки на горке» |
| 74-75 |  | **26-27. Спуск в высокой, средней стойке, подъем «елочкой». Развитие выносливости. Региональный компонент** | 2 | **Уметь**  длительно передвигаться на лыжах | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  Прохождение дистанции 2 км равномерно. Прохождение отрезков на скорость (подъем, спуск).Поворот упором при спуске с горы. Подъем «елочкой» |
| 76 |  | **28.Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Правила соревнований. Региональный компонент** | 1 | **Уметь**  накладывать лыжные мази. | *Регулятивные:* уметь применять лыжные мази в зависимости от погодных условий. | Беседа в классе. |
| 77-78 |  | **29-30. Итоговый урок. Бег на лыжах 2 км на результат. Региональный компонент.** | 2 | **Уметь** бегать на лыжах короткие отрезки | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Лыжные гонки дистанция 2 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. |
|  **ВОЛЕЙБОЛ - 14 часов** |
| 79 |  | **1.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу** | 7 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. |
| 80 |  | **2.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение действовать в зависимости от ситуации и условия игры. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |
| 81 |  | **3.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |
| 82 |  | **4.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу Нижняя прямая подача.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение находить правильное командное действие. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |
| 83 |  | **5.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола. | *Коммуникативные*: соблюдение правил ТБ в игре Проявлять взаимовыручку, взаимопомощь. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |
| 84 |  | **6.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах(оценить технику). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар в паре. Игра по упрощенным правилам.  |
| 85 |  | **7.Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: соблюдение правил безопасности. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах(оценить технику) через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар в паре. Игра по упрощенным правилам.  |
| 86 |  | **8. Прием мяча снизу после подачи. Передача снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после набрасывания.** | 5 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение находить правильное решение в игре.  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |
| 87 |  | **9. Прием мяча снизу после подачи. Передача снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после набрасывания.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение действовать в командных интересах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |
| 88 |  | **10. Прием мяча снизу после подачи. Передача снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после набрасывания.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение проявлять понимание игры, действовать в командных интересах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |
| 89 |  | **11. Прием мяча снизу после подачи. Передача снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после набрасывания.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение уважительно относиться с партнерами и соперниками. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |
| 90 |  | **12. Прием мяча снизу после подачи. Передача снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после набрасывания.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение соблюдать технику безопасности. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Комбинация из разученных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.  |
| 91 |  | **13.Совершенствование изученных приемов в волейболе. Правила игры.** | 2 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Комбинация из разученных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.  |
| 92 |  | **14.Совершенствование изученных приемов в волейболе. Правила игры.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение выполнять и подчиняться правилам игры. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 часов**  |
| 93 |  | **1.Прыжок в высоту способом «перешагивание»** | 4 | **Уметь**  прыгать в высоту с разбега | *Личностные:* умение преодолевать страх перед трудными прыжками в высоту. | Напоминание правил безопасности на уроках . Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. |
| 94 |  | **2.Прыжок в высоту способом «перешагивание» Спринтерский бег** |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | *Личностные:*  умение управлять своими эмоциями | Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка». |
| 95 |  | **3.Прыжок в высоту способом «перешагивание»** |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | *Личностные:* умение преодолевать чувство страха перед высотой |  Оценивание результатов по прыжкам в высоту с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин. |
| 96 |  | **4.Прыжок в высоту способом «перешагивание»** |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | *Регулятивные:* уважительное отношение с одноклассниками.  | Учет прыжка в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с мячами. |
| 97 |  | **5. Спринтерский бег.** | 1 | **Уметь** бегать 60 метров с максимальной скоростью.  | *Регулятивные*: умение управлять своими эмоциями. | Эстафеты по этапам. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями. Бег 60 метров. |
| 98 |  | **6. Метание малого мяча на дальность** | 5 | **Уметь**  метать мяч на заданное расстояние. | *Регулятивные:* умение включать метание в самостоятельные п/игры | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 99 |  | **7. Метание малого мяча на дальность** |  | **Уметь** метать мяч на заданное расстояние | *Личностные:* умение добиваться поставленной цели. | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 100 |  | **8. Метание малого мяча на дальность** |  | **Уметь**  метать м/мяч на дальность |  *Личностные:* умение добиваться поставленной цели | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 101 |  | **9. Метание малого мяча на дальность** |  | **Уметь** метать м/мяч на дальность | *Личностные:* умение подбирать одежду для занятий на улице. | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 102 |  | **10. Метание малого мяча на дальность** |  | **Уметь** метать малый мяч на результат | Регулятивные: умение включать л/а упражнения в различные формы ФК | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |

 **Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура в 7 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока, региональное содержание предмета | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся | Формирование универсальных учебных действий | Тематика практических занятий |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 часов.** |
| 1. |  | **1.Спринтерский бег****Эстафетный бег** | 5 | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие основ ЗОЖ.*Коммуникативные:* сотрудничество со сверстниками. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 20-40м, стартовый разгон; специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега |
| 2. |  | **2.Спринтерский бег****Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* привитие ценности здоровья, основ ЗОЖ | Высокий старт до 20-40м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов |
| 3. |  | **3. Спринтерский бег****Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров. | *Личностные:* доброжелательное отношение к окружающим. | Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Челночный бег 3х10 Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |
| 4. |  | **4. Спринтерский бег. Эстафетный бег** |  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Личностные:* умение искать у себя скрытые возможности организма. | Высокий старт до 20-40м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег на результат 30 метров. |
| 5. |  | **5. Спринтерский бег. Эстафетный бег** |  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 метров | *Регулятивные:* включать беговые упражнения в различные формы ФК | Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  |
| 6 |  | **6.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** **Метание малого мяча в цель** | 3 | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при усвоении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 7 |  | **7.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча в цель** |  | **Уметь**: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* привитие основ здорового образа жизни | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) в цель и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |
| 8 |  | **8.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча в цель** |  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | *Личностные:* позитивно оценивать свои возможности. | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 9. |  | **9. Прыжок в длину с места** | 1 | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонт. цель | *Личностные:* умение признавать ценность здоровья. | Прыжок в длину с места на результат из 3 попыток. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача эстафетной палочки в эстафетном беге. |
| 10 |  | **10.Кроссовая подготовка** | 3 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* позитивная оценка себя и сверстников. | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий в беге. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. |
| 11 |  | **11.Бег на длинные дистанции** |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | *Личностные:* уметь включать беговые упр-я в различные формы ФК | 6-ти минутный бег. Преодоление препятствий в беге. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. |
| 12 |  | **12. Бег на длинные дистанции** |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе 1000 м. | *Регулятивные:* планировать свои результаты в беге. | Бег 1500 метров без учета времени. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. |
|  **БАСКЕТБОЛ – 21 час** |
| 13 |  | **1.Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок в движении после ведения и двух последовательных шагов** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками во время игры. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов. Правила баскетбола. |
| 14 |  | **2.Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок в движении после ведения и двух последовательных шагов** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение работать с партнером. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов. Правила баскетбола. |
| 15 |  | **3.Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок в движении после ведения и двух последовательных шагов** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* использовать игру в организации активного отдыха, самостоятельных занятий. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача двумя руками от груди на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов (учет техники). Правила баскетбола. |
| 16 |  | **4.Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок в движении после ведения и двух последовательных шагов** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники баскетбола. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание передвижений и остановок.. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низким отскоком мяча.. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов одной от плеча. Правила баскетбола. |
| 17 |  | **5. Передача одной рукой от плеча. Бросок в движении одной от плеча.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничать в группах, давать оценку действия партнеров | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низким отскоком мяча. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов одной от плеча. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 18 |  | **6. Передача одной рукой от плеча. Бросок в движении одной от плеча.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание передвижений и остановок. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низким отскоком мяча. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов одной от плеча. Правила баскетбола. |
| 19 |  | **7. Передача одной рукой от плеча. Бросок в движении одной от плеча.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры, видеть ошибки у партнера в игре. | Сочетание передвижений и остановок. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низким отскоком мяча. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов одной от плеча. Позиционное нападение Правила баскетбола. |
| 20 |  | **8.Быстрый прорыв. Передачи различным способом** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение ладить в игре, воспитывать чувство взаимовыручки. | Сочетание передвижений и остановок. Передачи различными способами на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с различными отскоками мяча. Бросок в кольцо после ведения двух последовательных шагов одной от плеча (учет техники). Нападение быстрым прорывом (2х1). Правила баскетбола. Развитие координационных способностей. |
| 21 |  | **9.Быстрый прорыв. Передачи различным способом. Бросок с места с сопротивлением.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в игре. | Сочетание передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с различными отскоками мяча. Бросок в кольцо двумя руками от головы с сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 22 |  | **10.Быстрый прорыв. Передачи различным способом. Бросок с места с сопротивлением.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* оценивать действие партнеров в игре. | Сочетание передвижений и остановок. Передачи одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо двумя руками от головы с сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 23 |  | **11.Быстрый прорыв. Передачи различным способом. Бросок с места с сопротивлением.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* позитивная оценка своих возможностей | Сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок в кольцо двумя руками от головы с сопротивлением защитника ( учет техники и попадания). Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 24 |  | **12. Штрафной бросок. Игровые задания в различных вариантах** | 4 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* сотрудничество с учителем и одноклассниками | Сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 25 |  | **13. Штрафной бросок. Игровые задания в различных вариантах** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* выполнять правила игры | Сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска по кольцу. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 26 |  | **14. Штрафной бросок. Игровые задания в различных вариантах** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* уметь при нарушении правил игры признавать свои ошибки | Сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска по кольцу. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 27 |  | **15. Штрафной бросок.****Ведение «Змейкой» с атакой. Ведение с препятствием** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Личностные:* способность реально оценивать свои возможности. | Сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в парах в движении . Штрафной бросок.(Учет техники и попадания) Сочетание приемов ведения «змейкой» броска по кольцу после двух шагов. Ведение с препятствием. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 28 |  | **16. Ведение «Змейкой» с атакой кольца после двух последовательных шагов. Ведение с препятствием** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Регулятивные:* использовать игровые действия для развития физических качеств. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах в движении . Штрафной бросок.(Учет техники и попадания) Сочетание приемов ведения «змейкой» броска по кольцу после двух шагов. Ведение с препятствием. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 29 |  | **17. Ведение «Змейкой» с атакой кольца после двух последовательных шагов Ведение с препятствием** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействовать с товарищами в игре. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах в движении Сочетание приемов ведения «змейкой» броска по кольцу после двух шагов. (Учет техники). Ведение с препятствием. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 30 |  | **18. « Челночное» ведение мяча. Ведение с препятствием.** | 3 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила игры и меры безопасности в игре. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Ведение с препятствием (полоса)- учет выполнения на технику. Челночное ведение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 31 |  | **19« Челночное» ведение мяча. Ведение с препятствием** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Ведение в баскетбольной полосе препятствий.. Челночное ведение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 32 |  | **20. « Челночное» ведение мяча. Ведение с препятствием** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* взаимодействие со сверстниками при освоении технических приемов. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Ведение в баскетбольной полосе препятствий.. Челночное ведение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 33 |  | **21. « Челночное» ведение мяча. Ведение с препятствием.** |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* соблюдать правила безопасности в игре. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Ведение в баскетбольной полосе препятствий.. Челночное ведение(Учет выполнения по технике). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
|  **ФУТБОЛ – 6 часов** |
| 34. |  | **1.Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 35. |  | **2. Стойки и перемещения. Ведение мяча и остановка мяча.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстникам в процессе совместного освоения технических действий в футболе. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. |
| 36. |  | **3.Удары по мячу.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* сотрудничать с учителем и одноклассниками. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 37. |  | **4.Удары по мячу.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* уметь действовать в пользу команды. | Перемещения в стойке. Передачи мяча в паре с остановкой. Ведение мяча «змейкой». Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам. |
| 38. |  | **5. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** | 2 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Коммуникативные:* строить ровные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
| 39. |  | **6. Удары по воротам. Комбинация из освоенных элементов.** |  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы | *Личностные:* доброжелательные отношения со сверстниками | Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой подошвой. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. |
|  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 9 часов** |
| 40. |  | **1.Техника безопасности.****Элементы акробатики.** | 1 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* учиться преодолевать страх, готовность освоить трудные упражнения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 41. |  | **2. Акробатическая связка. Лазание по канату в три приема** | 3 | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Личностные:* признание ценности своего здоровья. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полшага вперед». Повторение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей |
| 42. |  | **3. Акробатическая связка. Лазание по канату в три приема** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | *Регулятивные:* умение правильно оценивать свои возможности. |  «Полоборота налево!». Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами в связке (мальчики). ). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи в связке (девочки). Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. |
| 43. |  | **4. Акробатическая связка. Лазание по канату в три приема** |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов. | *Личностные:* учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Акробатическая связка. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |
| 44. |  | **5.Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки).** | 3 | **Уметь** выполнять упражнения на перекладине | *Личностные:* пре одолевать страх при упражнении на перекладине  | ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей |
| 45. |  | **6.Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки).** | 3 | **Уметь** выполнять упражнения на перекладине | *Личностные:* преодолевать страх при упражнении на перекладине | ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики) Махом назад соскок. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. |
| 46. |  | **7.Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).** | 3 | **Уметь** выполнять упражнения на перекладине | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей |
| 47. |  |  **8.Опорный прыжок согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)** | 2 | **Уметь** выполнять опорный прыжок | *Личностные:* преодолевать страх при прыжке через г/козла. | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла высотой 100-115 см. (мальчики), ноги врозь через гимнастического козла высотой 100-110 см. (девочки) Значение гимнастических упражнений для развития гибкости |
|  48. |  |  **9.Опорный прыжок согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)** | 2 | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла высотой 100-115 см. (мальчики), ноги врозь через гимнастического козла высотой 100-110 см. (девочки) Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей |
|  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 30 часов** |
| 49. |  | **1.Техника безопасности при занятиях на лыжах. Поворот на месте махом. Скольжение без палок. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 1 | **Уметь** выполнять ТБ при передвижении на лыжах. | *Познавательные*: уметь давать оценку погодным условиям. | Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами, техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Скольжение без палок.Прохождение дистанции 1 км. |
| 50-51  |  | **2-3. Одновременный двухшажный ход РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 2 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горы. |
| 52 |  | **4.Одновременный одношажный ход. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 3 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Познавательные*: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км. |
| 53-54 |  | **5-6. Одновременный одношажный ход. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |   | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов | *Личностны*е: умение позитивно оценивать свои возможности. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 3 км равномерно. Катание с горы. |
| 55. |  | **7**. **Поворот на месте махом РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 2 | **Уметь** выполнять технику поворотов  | *Личностные*: признание важности вести ЗОЖ через катание на лыжах. |  Требования к одежде и обуви занимающихся лыжными гонками. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км равномерно.  |
| 56-57 |  | **8-9. Эстафетный бег. Поворот махом на месте. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные*: позитивно оценивать свои физические возможности. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Прохождение дистанции равномерно 3 км. Катание с горы. |
| 58 |  | **10. Повторение одновременных ходов. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Познавательные*: контролировать физическую нагрузку по ЧСС.  | Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 1,5 км с применением одновременных ходов. |
| 59-60 |  | **11-12. Подъем «елочкой». РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 3 | **Уметь** выполнять технику подъема. | *Личностные*: уметь преодолевать страх | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км равномерно. Повороты со спусков с горы направо, налево. Катание с горы. «Салки-догонялки» |
| 61 |  | **13. Подъем «елочкой» РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  | **Уметь** правильно накладывать лыжные мази.  |  *Познавательные:*  повышение знаний о ФК. | Применение лыжных мазей. Подъем «елочкой» , «полуелочкой». Прохождение дистанции 1,5 км равномерно.  |
| 62-63 |  | **14-15. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант при лыжных соревнованиях. Прохождение дистанции 3 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков направо, налево. Прохождение отрезков на скорость. Катание с горы. |
| 64. |  | **16. Лыжные гонки на скорость. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 1 | **Уметь** выполнять технику одновременных ходов. | *Личностные*: умение позитивно оценивать свои возможности. | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Пробегание на лыжах отрезка в 1 км на время. |
| 65-66 |  | **17-18. Торможение «плугом» РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 3 | **Уметь** выполнять технику спусков с горы. | *Личностные:* умение преодолевать трудности (страх от высоты спуска). | Проведение комплекса ОРУ. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Торможение плугом при спуске с горы. Повороты со спусков направо, налево. Прохождение дистанции 3 км равномерно. Катание с горы. |
| 67 |  | **19. Торможение «плугом» РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  | **Уметь** выполнять технику спусков с горы | *Личностные*: признание важности своего здоровья | Проведение комплекса ОРУ. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом при спуске с горы. Повороты со спусков направо, налево. Прохождение дистанции 1 км равномерно  |
| 68-69 |  | **20-21.Спуски и подъемы РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 5 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах, спусков и подъемов | *Личностные*: умение проявить упорство в достижении цели. | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов в основной стойке. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте. |
| 70 |  | **22.Спуски и подъемы РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  |  **Усвоить** технику подъема в гору  | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов в основной стойке. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 1 км. |
| 71-72 |  | **23-24.Спуски и подъемы. Преодоление бугров и впадин. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  | **Усвоить** технику подъемов и спусков. | *Познавательные:* моделирование способов передвижение на лыжах в зависимости от лыжной трассы | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов в высокой, основной стойке. Подъем елочкой, на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Переход с хода на ход. Катание с горы.  |
| 73 |  | **25.Повороты на месте. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 1 | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | *Личностные:* умение положительно оценивать свои возможности. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повороты на месте. Прохождение отрезков 5х300 метров на скорость |
| 74-75 |  | **26-27.Повороты на месте. Преодоление бугров и впадин. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** | 3 | **Уметь**  длительно передвигаться на лыжах | *Регулятивные*: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 5 км. со средней скоростью. Переход с попеременных ходов на одновременные и бесшажные. Катание с горы. |
| 76 |  | **28 Лыжные гонки 1 км.РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.** | 1 | **Уметь**  накладывать лыжные мази. | *Регулятивные:* уметь применять лыжные мази в зависимости от погодных условий. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. |
| 77-78 |  | **29-30.Бег на лыжах 3 км на скорость. Преодоление бугров и впадин.****РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ** |  | **Уметь** бегать на лыжах короткие отрезки | *Личностные:* умение проявить упорство в достижении цели. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», преодоление бугров и впадин, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. на скорость и время |
|  **ВОЛЕЙБОЛ – 14 часов** |
| 79 |  | **1. Инструктаж по технике безопасности. Передача сверху. Нижняя прямая подача.** | 3  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Эстафеты, игровые упражнения. Передача сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра. |
| 80 |  |  **2. Передача сверху. Нижняя прямая подача.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные*: умение действовать в зависимости от ситуации и условия игры. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения вперед двумя руками; передача мяча над собой; то же через сетку, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра. |
| 81 |  | **3. Передача сверху. Нижняя прямая подача.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.  | ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах на длительность. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку . Учебная игра |
| 82 |  | **4.Передача снизу. Серийные передачи снизу над собой.** | 3 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, выполнять правильно технические действия | *Коммуникативные:* умение находить правильное командное действие. | ОРУ, прыжковые упражнения. Перемещения, челночный бег (ёлочкой). Передача снизу в парах на месте и после перемещения . Передача над собой снизу (набивание). Игра в парах на длительность передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 83 |  | **5.Передача снизу. Серийные передачи снизу над собой.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола. | *Коммуникативные*: соблюдение правил ТБ в игре Проявлять взаимовыручку, взаимопомощь. | ОРУ, прыжковые упражнения. Перемещения, челночный бег (ёлочкой). Передача снизу в парах на месте и после перемещения . Передача над собой снизу (набивание). Игра в парах на длительность передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 84 |  | **6.Передача снизу. Серийные передачи снизу над собой.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | ОРУ, прыжковые упражнения. Перемещения, челночный бег (ёлочкой). Передача снизу в парах на месте и после перемещения . Передача над собой снизу (набивание). Игра в парах на длительность передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 85 |  | **7. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера**  | 3 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: соблюдение правил безопасности. | ОРУ. Верхняя прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером , разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча . Двусторонняя игра. |
| 86 |  | **8. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера**  |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение находить правильное решение в игре.  | ОРУ. Верхняя прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером , разбег, прыжок и отталкивание имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча Двусторонняя игра. |
| 87 |  | **9. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера**  |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение действовать в командных интересах. | ОРУ. Верхняя прямая нижняя подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером , разбег, прыжок и отталкивание имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча . Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. |
| 88 |  | **10. Прием мяча после подачи** | 3 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение проявлять понимание игры, действовать в командных интересах. | ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике, бег с изменением направления, скорости, челночный бег. Игра в парах на все технические приемы. Нижняя подача мяча и прием снизу в 3 зону. Учебная игра. |
| 89 |  | **11. Прием мяча после подачи** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение уважительно относиться с партнерами и соперниками. | ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике, бег с изменением направления, челночный бег. Игра в парах на все технические приемы на месте и с перемещениями. Нижняя подача мяча и прием снизу в 3 зону. Учебная игра. |
| 90 |  | **12. Прием мяча после подачи** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение соблюдать технику безопасности. | ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике, бег с изменением направления, челночный бег. Игра в парах на все технические приемы на месте и с перемещениями.. Нижняя подача мяча и прием снизу в 3 зону. Учебная игра. |
| 91 |  |  **13. Розыгрыш подачи.** | 3 | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные:* умение взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. | ОРУ. Сочетание передвижений, прыжков, бега с ускорением. Игра в тройках на передачи сверху, снизу. Нижняя прямая подача в 6 зону, прием в 3 зону, вторая передача вдоль сетки на нападающий удар в 4 зону или во 2 зону. Учебная игра. |
| 92 |  |  **14. Розыгрыш подачи.** |  | **Уметь** играть в игру пионербол с элементами волейбола, правильно выполнять технические приемы | *Коммуникативные*: умение выполнять и подчиняться правилам игры. | ОРУ. Сочетание передвижений, прыжков, бега с ускорением. Игра в тройках на передачи сверху, снизу. Нижняя прямая подача в 6 зону, прием в 3 зону, вторая передача вдоль сетки на нападающий удар в 4 зону или во 2 зону. Учебная игра. |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов** |
| 93 |  |  **1. Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег** | 4 | **Уметь**  бегать 30 метров с максимальной скоростью  | *Личностные:* умение преодолевать страх перед трудностями  | Инструктаж по ТБ. 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.  |
| 94 |  | **2. Спринтерский бег, эстафетный бег** |  | **Уметь** бегать 60 метров с максимальной скоростью  | *Личностные:*  умение управлять своими эмоциями | 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.  |
| 95 |  | **3. Спринтерский бег, эстафетный бег** |  | **Уметь** бегать 60 метров с максимальной скоростью  | *Личностные:* умение преодолевать чувство страха перед трудностями | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.  |
| 96 |  | **4. Спринтерский бег, эстафетный бег** |  | **Уметь** бегать 60 метров с максимальной скоростью  | *Регулятивные:* уважительное отношение с одноклассниками.  | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 97 |  | **5. Прыжок в высоту, метание малого мяча** | 2 | **Уметь** прыгать в высоту с разбега.  | *Регулятивные*: умение управлять своими эмоциями. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 98 |  | **6. Прыжок в высоту, метание малого мяча** |  | **Уметь**  прыгать в высоту с разбега, метать мяч на заданное расстояние. | *Регулятивные:* умение включать метание в самостоятельные п/игры | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 99 |  | **7. Прыжок в длину с разбега** | 2 | **Уметь**  прыгать в длину сразбега | *Личностные:* умение добиваться поставленной цели. | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подбор разбега, отталкивание, группировка, приземление. Выполнение на технику. Прыжок в полной координации. |
| 100 |  | **8. Прыжок в длину с разбега** |  | **Уметь**  делать разбег и отталкивание |  *Личностные:* умение добиваться поставленной цели | Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подбор разбега, отталкивание, группировка, приземление. Выполнение на технику. Прыжок в полной координации. |
| 101 |  | **9. Кроссовая подготовка** | 2. | **Уметь** бегать длительное время | *Личностные:* умение подбирать одежду для занятий на улице. |  Равномерный бег до 4000 метров.. Комплекс ОРУ. Комплекс силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат |
| 102 |  | **10. Кроссовая подготовка** |  | **Уметь**  бегать длительное время | Регулятивные: умение включать л/а упражнения в различные формы ФК | Учет бега на 3000, 2000 метров. ОРУ. Спортивные игры. |