**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе:

* федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011;
* примерной программы основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение. 2010.

Рабочая программа полностью соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место курса в учебном плане ОУ**

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта З часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

• воспитание привьики к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы соответствует фундаментальному ядру содержания образования и основной образовательной программы ФГОС ООО школы.

**Общая характеристика процесса обучения.** Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. По своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).  
     Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, где решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Учащиеся соблюдают соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развитие у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. На уроках физической культуры обеспечивается применение различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к выполнению задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Учащиеся переходят от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо развивать скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость.

В 7 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, которые учитываются при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. При передаче знаний в подростковом возрасте важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

**Формирование УУД необходимо осуществлять системно, на всех этапах обучения двигательному действию.** На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие). На этапе углубленного изучения возможна организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На этапе совершенствования необходимо выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях.

**Деятельностный** подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

**Системно-деятельностный подход предполагает:**

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского государства;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент ФГОС, где развитие личности обучающегося на основе формирования УУД, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся (например, исследовательские, проектные работы);

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности начального, основного и среднего общего образования;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- гарантированность достижения планируемых результатов освоения  образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Овладение учащимися предметными и метапредметными УУД по физической культуре обеспечиваются** способностью ученика **самостоятельно**намечать учебные цели и искать пути их достижения. поиск и использование необходимых средств и способов достижения целей, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, т.е. идет **формирование познавательных УУД.**

Школьники умеют вести диалог, обсуждать успех и неудачи, анализируя их, не унижая достоинства личности, оценивать поступки свои и чужие. К примеру, после проведения каждого этапа эстафеты идет обсуждение результатов в командах. Тем самым  формируются оценочные суждения. Обучающиеся стараются оказывать посильную помощь и моральную поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения **(коммуникативные, личностные УУД).**

Обучающиеся на уроках при развитии различных двигательных способностей, качеств (выносливость, скоростно-силовые качества и др.) выполняя различные упражнения, оценивают свои возможности, проявляют характер, демонстрируют волевые усилия (например, в игровой (эстафеты, подвижные, спортивных командных играх) и соревновательной деятельности) **(регулятивные УУД).**

**Формы контроля образовательных достижений учащихся.** При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока | Тест |
| 2 | Легкая атлетика | 36 | Тест |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | Зачёт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Тест |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | Зачёт |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса**

***Обучающийся 7класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 7класса 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 учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 7класса 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, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся 7класса научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* 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);

***Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

**Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* Обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

**Ученик должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | 180  12 | 165  18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упраж. (теcт)** | **Возрат**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | **девочки** | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 3 | Выносливость | 1000м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 4 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Ученик должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | 180  12 | 165  18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 13-15 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение кабинета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | 1 |
| 2 | Стол учительский | 1 |
| 3 | Зеркало | 1 |
| 4 | Ботинки лыжные | 35 |
| 5 | Лыжи | 46 |
| 6 | Лыжное крепление | 20 |
| 7 | лыжные ботинки | 20 |
| 8 | Батут | 1 |
| 9 | Дорожка гимнастическая | 1 |
| 10 | Кегли | 2 комплекта |
| 11 | копье женское | 2 |
| 12 | Мат гимнастический | 12 |
| 13 | мяч футбольный | 4 |
| 14 | мяч волейбольный | 6 |
| 15 | обруч | 20 |
| 16 | палки лыжные | 50 |
| 17 | перекладина | 1 |
| 18 | площадка тренажёрная | 5 |
| 19 | приставка к штанге | 1 |
| 20 | ракетка теннисная | 2 |
| 21 | сетка волейбольная | 1 |
| 22 | сетка футбольная | 1 |
| 23 | скамья для пресса | 1 |
| 24 | теннисные столы | 2 |
| 25 | шиповки беговые | 2 |
| 26 | секундомер электронный | 1 |
| 27 | Мячи теннисные | 15 |
| 28 | Палки гимнастические деревянные | 20 |
| 29 | Конусы | 10 |
| 30 | Гантели литые (2 кг) | 4 |
| 31 | Гантели литые (3 кг) | 4 |
| 32 | Гантели литые (4 кг) | 4 |

**Используемый УМК:** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. -239 с.

**Литература для учителя:**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»

2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.

3. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.

4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)

5.Физкультура 7 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград:Учитель,2004.-144 .

7. Уроки физической культуры в 7 классе. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.

8. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | | | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Содержание урока** | | | **Вид деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | | | | **Формы диагностики и контроля направленные на УУД** | | **Оборудование ЭОР** | **Домашнее задание** | **Дата**  **урока** | |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** | | **план** | **фак** |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Высокий старт от 30 до 40 м. | | | | 1 | Вводный | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. | | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости),комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям | | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость)  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта  . | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.  Оценка быстроты по приведенным показателям | | Компьютер, экран проектор, учебная презентация | Комплекс утренней  зарядки |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м . | | | | 1 | Изучение нового материала | Высокий старт от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и, оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | | Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий  по легкой атлетике | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток. | Равномерный бег. |  |  |
| 3 | Техника низкого старта  от 30 до 40 м. Правила соревнований в спринтерском беге. | | | | 1 | Контрольный | Техника низкого старта  от 30 до 40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом | | | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 ,40м**.** | **Познвательные. –**понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Равномерный бег |  |  |
| 4 | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. | | | | 1 | комбинированный | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений, | | |  | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Равномерный бег |  |  |
| 5 | **Бег на результат 60 м.** Подвижная игра «Салки с мячом». | | | | 1 | Контрольный | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Организация собсвенной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | учётный | Свисток,  Секундомер | Равномерный бег |  |  |
| 6 | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м.. | | | | 1 | учётный | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка» | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на средние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 200-300 м**.** | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | контрольный | Свисток. Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  |
| 7 | Равномерный бег 12–15 мин. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе. | | | | 1 | учётный | Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | Тест | Эстафетные палочки, мячи | Бег. Прыжки через скакалку |  |  |
| 8 | **Тестирование бега на 1000 м.** . Подвижная игра «Перестрелка» | | | | 1 | учётный | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка» | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** применять прикладные упражнения для развития физических качеств | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  |  |
| 9 | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. | | | | 1 | комбинированный | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** технике челночного бега. **Обучаемый получит возможность научиться** применять прикладные упражнения для развития физических качеств | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  |
| 10 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Метание теннисного мяча | | | | 1 |  | Роль Пьера де Кубертена  в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности | | | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра. | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | тест | Тест «Проверь себя» | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |  |  |
| 11 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | | | 1 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. **Техника метания мяча на дальность отскока** (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | | | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **контрольный** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  |
| 12 | **Метание теннисного мяча на результат.** | | | | 1 |  | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега из различных исходных положений. **Метание малого мяча** **на результат**. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | | | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачейадекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.**Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **контрольный** | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  |
| 13 | Техника прыжка в в длину с 9—11 шагов раз­бега. Фазы прыжка. | | | | 1 |  | Техника прыжка в в длину с 9—11 шагов раз­бега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| 14 | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега. | | | | 1 |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | | | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| 15 | Техника прыжка в длину с 9—11 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения | | | | 1 |  | Техника прыжка в длину с 9—11 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | | | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| **Баскетбол ( 12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | | | | 1 | Изучение нового материала | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | | | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий  и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится: технике** перемещения в стой­ке. Остановке прыжком.  соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  |
| 17 | Перемещения в стой­ке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | | | 1 | Комбинированн | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике** перемещения в стой­ке. Остановке прыжком.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении . Упражнения на развитие силы. | | | | 1 | Комбинированн | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике**  ловли и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении на месте и в парах. разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. | | | | 1 | Комбинированный | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  |
| 20 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении. | | | | 1 | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. | | | | 1 | Учётный | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Техника ведения баскетбольного мяча. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 22 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч».  Игровые задания 3 : 1 | | | | 1 | Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника Подвижная игра «Борьба за мяч».  Игровые задания 3 : 1 | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1. | | | | 1 | Комбинированный | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1 | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** технике освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  **Обучаемый получит возможность научиться:** излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану". | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 24 | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. | | | | 1 | Комбинированный | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 25 | Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | | | | 1 | Комбинированный | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 26 | Позиционное нападение (5:0) с из­менением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом | | | | 1 | Комбинированный | Позиционное нападение (5:0) с из­менением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча. Учебная игра. | | | | 1 | Комбинированный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  |
| **II четверть Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | | | | 1 | Вводный | | Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса) | | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | тест | Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация |  |  |
| 29 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. Спортивная акробатика. | | | |  | Вводный | | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ | | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности  и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:** строевым упражнениямвладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта.  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности . | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | маты | Комплекс упражнений утренней зарядки |  |  |
| 30 | Спортивная акробатика. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей | | | 1 | |  | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом  в упор, передвижение в висе  (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:** строевым упражнениямвладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта.  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике | маты,перекладина,компьютер, проектор, экран, видеоролик | Упражнения для гибкости |  |  |
| 31 | Висы. Подъем переворотом  в упор, передвижение в висе Строевые упражнения | | | 1 | |  | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом  в упор, передвижение в висе  (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | маты,перекладина. | Упражнения для гибкости |  |  |
| 32 | Висы. Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | | | 1 | |  | | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | гимнастические палки,маты,перекладина. | Упражнения для гибкости |  |  |
| 33 | Опорный прыжок. Подтягивание в висе. | | | 1 | |  | | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь»  (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козёл | Упражнения для гибкости |  |  |
| 34 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие силовых способностей. | | | 1 | |  | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козёл | Упражнения для гибкости |  |  |
| 35 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. | | | 1 | |  | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козёл | Упражнения для гибкости |  |  |
| 36 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости  (с предметами). | | | 1 | |  | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости  (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козёл | Упражнения для гибкости |  |  |
| 37 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | | | 1 | |  | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом) | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций, лазанью по канату.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | контрольный | гимнастические маты,канат | Упражнения для гибкости |  |  |
| 38 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). | | | 1 | |  | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом) | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций, лазанью по канату.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | гимнастические маты, канат | Прыжки через скакалку |  |  |
| 39 | Акробатика. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату | | | 1 | |  | | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций, лазанью по канату.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | гимнастические маты, канат | Прыжки через скакалку |  |  |
| 34 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями) | | | 1 | |  | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями) | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина | Прыжки через скакалку |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине | | | 1 | |  | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад;  из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости  (с гантелями) | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | контрольный | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, перекладина | Прыжки через скакалку |  |  |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | | | 1 | |  | | Комбинации упражнений  на гимнастическом бревне  и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации. | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |  | Гимнастическое бревно, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  |
| 43 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | | | 1 | |  | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких (д.)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | гимнастические брусья, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | | | 1 | |  | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких (д.)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | Гимнастические брусья,скамейка | Упражнения для развития гибкости |  |  |
| 45 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей | | | 1 | |  | | Упражнения на гимнастических брусьях: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения гимнастических брусьях  **Обучаемый получит возможность научиться:**осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности. | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | текущий | Гимнастические брусья | Упражнения для развития гибкости |  |  |
| 46 | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений со скакалками (д), гантелями  (м). Упражнения на развитие координации | | | 1 | |  | | Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений со скакалками (д), гантелями  (м). Упражнения на развитие координации | | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится: элементам** ритмической гимнастики **Обучаемый получит возможность научиться:** комплексу упражнений со скакалками (д), гантелями (м) | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | контрольный | компьютер | Упражнения для развития гибкости |  |  |
| 47 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. | | | 1 | | Комбинированный | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами  (д), гантелями (м) | | | Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног | **Обучаемый научится:** организации досуга средствами физической культуры **Обучаемый получит возможность научиться: выполнять** кмплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. | .**Регулятивные УУД:**владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |  | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор |  |  |
| 48 | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений со скакалками (д), гантелями  (м). Упражнения на развитие координации. | | | | 1 | учётный | Комплекс упражнений со скакалками (д), гантелями  (м). Упражнения на развитие координации Комплексы упражнений для формирования телосложения | | | Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии  с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий | **Обучаемый научится:** **выполнять**  комплекс упражнений для формирования телосложения.  **Обучаемый получит возможность научиться:** вести контроль за физической нагрузкой во время занятий | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | Учебная презентация, компьютер | Задание на зимние каникулы |  |  |
| **III четверть (21час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой | | | | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. | | | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими  в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится:** первую помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** подбирать лыжный инвентарь. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация | Катание на лыжах |  |  |
| 50 | Виды лыжного спорта. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | | | | 1 | Изучение нового материала | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения  на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах | | | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устра­нять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила бе­зопасности.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с текущий Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Катание на лыжах |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции  2 км в равномерном темпе. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | | | | 1 | комбинированный | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции  2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах. Измерять пульс до, во время и после занятий.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 52 | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.  Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. . | | | | 1 | комбинированный | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.  Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга  с в режиме большой интенсивности | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости  от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. Секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 53 | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. . | | | | 1 | комбинированный | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при выполнении упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | Текущий  Контроль техники одновременного бесшажного  хода | Лыжи, палки, ботинки.Секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 54 | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода  и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | | | | 1 | учётный | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода  и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости  от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  |
| 55 | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. | | | | 1 | комбинированный | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. . | | | | 1 | комбинированный | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** одновременного одношажного и двухшажного хода **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность **Текущий** | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 57 | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. | | | | 1 | комбинированный | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:**технике одновременного одношажного и двухшажного хода **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять , сдержанность, рассудительность | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 58 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | | | | 1 | комбинированный | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** технике дновременного одношажного хода, переходау с одного шага на другой через шаг.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 59 | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. . | | | | 1 | комбинированный | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** дновременного одношажного хода, переходау с одного шага на другой через шаг.  **Обучаемый получит возможность научиться:** чередованию ходов, с переходом с одного способа на другой. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | | | | 1 | учётный | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне | | | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя  и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее  в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** правилам соревнований по лыжным гонкам  **Обучаемый получит возможность научиться:** соревноваться на дистанции 2 км. | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки.Секундомер. | Катание на лыжах. |  |  |
| 61 | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. | | | | 1 | комбинированный | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская  гонка» | | | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя  и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее  в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** подъёмам «елочкой» и «лесенкой», спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** эстафетам и играм на лыжном склоне | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  |
| 62 | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». | | | | 1 | комбинированный | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации | | | Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя  и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** подъёмам «елочкой» и «лесенкой»,  спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и комбинированный точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  |
| 63 | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. | | | | 1 | Учётный | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей  палок». | | | Описывают технику изучаемых спусков  и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.,преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки,секундомер. | Катание на лыжах. |  |  |
| 64 | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. . . | | | | **1** | Учётный | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. . Игра «Гонки спреследованием». | | | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке,торможению «плугом» » и повороту упором.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, мячи | Катание на лыжах |  |  |
| 65 | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. | | | | 1 | комбинированный | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации | | | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций  и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до,  во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения  на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** выполнять спуски в низкой, средней и высокой стойках. Торможение «плугом» и повороту махом.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  |
| 66 | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. | | | | 1 | комбинированный | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** подъемам в гору скользящим шагом  выполнять торможение «плугом» и повороту махом, повороты переступанием на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 67 | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции  4 км в равномерном темпе | | | | 1 | Комбинированный | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции  4 км в равномерном темпе | | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** передвигаться на лыжах до 4 км.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 68 | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном  темпе. | | | | 1 | комбинированный | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном  темпе | | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** тактике прохождения длинных дистанций.  **Обучаемый получит возможность научиться:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  |
| 69 | Соревнования на дистанции  2 км. . | | | | 1 | учётный | Соревнования на дистанции  2 км. Первая помощь при травмах | | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** соревноваться на дистанции 2 км. **Обучаемый получит возможность научиться:** первую помощь при травмах **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки. | Катание на лыжах. |  |  |
| 70 | Эстафеты на склоне. . Упражнения для развития силы мышц туловища. | | | | 1 | комбинированный | Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** эстафетам на склоне. **Обучаемый получит возможность научиться:** эстафетам и играм на лыжном склоне. **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки. | Катание на лыжах. |  |  |
| **Баскетбол ( 11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | | | 1 | Изучение нового материала | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :**  соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, выполняют разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольные мячи, свисток. | Упражнения с мячом. |  |  |
| 72 | | Перемещения в стой­ке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | | 1 | Комбинированн | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток. | Упражнения с мячом. |  |  |
| 73 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении . Упражнения на развитие силы. | | | 1 | Комбинированн | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток. | Ведение мяча |  |  |
| 74 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в парах. Упражнения на развитие силы. | | | 1 | Комбинированный | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  |
| 75 | | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении. | | | 1 | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  |
| 76 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. | | | 1 | Учётный | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Техника ведения баскетбольного мяча. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| 77 | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч».  Игровые задания 3 : 1 | | | 1 | Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника Подвижная игра «Борьба за мяч».  Игровые задания 3 : 1 | | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| 78 | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1. | | | 1 | Комбинированный | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра «Мяч капитану» Игровые задания 3 : 1 | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности ( | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | Контроль техники броска снизу в движении | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| 79 | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. | | | 1 | Комбинированный | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| 80 | | Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | | | 1 | Комбинированный | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| 81 | | Вырывание и выбывание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | | | 1 | Комбинированный | Позиционное нападение (5:0) с из­менением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | | | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  |
| **IV четверть (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | контрольный |
| 82 | | | Здоровье  и здоровый образ жизни. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | | 1 | Вводный | Здоровый образ жизни, роль  и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | | | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания | **Обучаемый научится:** давать определение понятия «здоровье». Раскрывать понятие ЗОЖ, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость)  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта  . | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | Оценка уровня выносливости | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Комплекс утренней  зарядки |  |  |
| 83 | | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту | | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | | | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  |
| 84 | | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. | | 1 | комбинированный | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | | | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  |
| 85 | | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | | 1 | комбинированный | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | | | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  |
| 86 | | | Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту. | | 1 | учётный | Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | | | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:** правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | контрольный | Стойки, планки, линейка |  |  |  |
| 87 | | | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Высокий старт от 30 до 40 м. | | 1 | Вводный | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. | | | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости),комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость)  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта  . | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.  Оценка быстроты по приведенным показателям | Компьютер, экран проектор, учебная презентация | Комплекс утренней  зарядки |  |  |
| 88 | | | Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м . | | 1 | Изучение нового материала | Высокий старт от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.) | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и, оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий  по легкой атлетике | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток. | Равномерный бег. |  |  |
| 89 | | | Техника низкого старта  от 30 до 40 м. Правила соревнований в спринтерском беге. | | 1 | Контрольный | Техника низкого старта  от 30 до 40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом | | | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 ,40м**.** | **Познвательные. –**понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Равномерный бег |  |  |
| 90 | | | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. | | 1 | комбинированный | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений, | |  | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Равномерный бег |  |  |
| 91 | | | **Бег на результат 60 м.** Подвижная игра «Салки с мячом». | | 1 | Контрольный | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | учётный | Свисток,  Секундомер | Равномерный бег |  |  |
| 92 | | | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м.. | | 1 | учётный | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка» | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  бегать на средние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 200-300 м**.** | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | текущий | Свисток. Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  |
| 93 | | | Равномерный бег 12–15 мин. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе. | | 1 | учётный | Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | Текущий | Эстафетные палочки, мячи | Бег. Прыжки через скакалку |  |  |
| 94 | | | **Тестирование бега на 1000 м.** . Подвижная игра «Перестрелка» | | 1 | учётный | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка» | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** применять прикладные упражнения для развития физических качеств | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  |  |
| 95 | | | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. | | 1 | комбинированный | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | **Обучаемый научится** технике челночного бега. **Обучаемый получит возможность научиться** применять прикладные упражнения для развития физических качеств | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  |
| 96 | | | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | | 1 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. **Техника метания мяча на дальность отскока** (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | | | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра. | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | тест | Тест «Проверь себя» | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |  |  |
| 97 | | | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | 1 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. **Техника метания мяча на дальность отскока** (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | | | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  |
| 98 | | | **Метание теннисного мяча на результат.** | | 1 |  | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега из различных исходных положений. **Метание малого мяча** **на результат**. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | | | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачейадекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.**Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  |
| 99 | | | Техника прыжка в в длину с 9—11 шагов раз­бега. Фазы прыжка. | | 1 |  | Техника прыжка в в длину с 9—11 шагов раз­бега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| 100 | | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега. | | 1 |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | | | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| 101 | | | Техника прыжка в длину с 9—11 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения. | | 1 |  | Техника прыжка в длину с 9—11 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | | | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |
| 102 | | | Техника прыжка в длину. .Подвижная игра «Снайперы» | | 1 | Учётный | Техника прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | | | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  |