**Филиал МАОУ Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**- Прокуткинская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | **«Согласовано»**  Методист школы  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ Черемшанская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Болтунов |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**физическая культура**

**2020– 2021 учебный год**

**Учитель** Гафитулин А.И.

**Класс** 7

**Всего часов в год** 68 ч

**Всего часов в неделю** 2 ч

**с.Черемшанка, 2020**

**1.Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

- Программы общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 7 классы. Стандарты второго поколения. М., Просвещение, 2014г.

- Учебного плана школы на 2020-2021 учебный год;

Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в--(5 классах) рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (34 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

(В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».)

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

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

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего основного общего образования. Рабочая программа составлена на основе учебного плана Филиал МАОУ Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ на 2020-2021 учебный год, рассчитанного на 34 учебные недели в год, 2 часа в неделю, всего 68 часа.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* 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;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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 дорогах.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 90-105 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

- 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* 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.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**5.Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.**

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) .** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений**.**

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| Классы  **7** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |

**Итого: 68 часов**

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2014.

Дополнительная литература:

1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 10 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| Перекладина навесная | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  |
| Канат для перетягивания | 1 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| Мост гимнастический | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |
| Гири весом 16, 24, кг | 2 |  |
| Маты гимнастические | 11 |  |
| Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 20 |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Барьеры л/а тренировочные | 3 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 3м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 10 |  |
| Свистки судейские | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 2 |  |
| Мячи баскетбольные | 14 |  |
| Форма баскетбольная | 10 |  |
| Сетка волейбольная | 2 |  |
| Мячи волейбольные | 11 |  |
| Форма волейбольная | 10 |  |
| Сетка для ворот мини-футбола | 1 |  |
| Мячи футбольные | 12 |  |
| Форма футбольная | 7 |  |
| Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Биты для игры в лапту | 13 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые | 25 |  |
| Средства доврачебной помощи |  |  |
| Аптечка медицинская | 1 |  |
| Дополнительный инвентарь |  |  |
| Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| Спортивный зал игровой | 1 |  |
| Раздевалка | 2 | 8.70 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета. 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения; тесты** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 60 метров (сек.) | 9.4 | 10.0 | 10.7 | 9.0 | 9.6 | 10.3 |
| 2 | Бег 300 метров (мин; сек) | 0.57 | 1.04 | 1.12 | 0.52 | 1.02 | 1.08 |
| 3 | Бег 1000 метров (мин; сек) | 4.56 | 6.02 | 6.57 | 4.16 | 5.14 | 6.12 |
| 4 | Бег 1500 метров (мин; сек) | 7.26 | 8.00 | 8.26 | 6.56 | 7.01 | 7.47 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 365 | 310 | 255 | 395 | 350 | 305 |
| 6 | Метание мяча 150г (метры) | 30 | 25 | 21 | 43 | 36 | 29 |
| 7 | Бег 30 метров (сек) | 4.9 | 5.3 | 5.7 | 4.7 | 5.1 | 5.6 |
| 8 | Челночный бег 3/10 метров(сек) | 8.1 | 8.4 | 8.8 | 7.8 | 8.0 | 8.4 |
| 9 | Прыжки в длину с места (см) | 186 | 167 | 148 | 199 | 181 | 163 |
| 10 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 122 | 114 | 120 | 110 | 104 |
| 11 | Подтягивание (кол-во раз) | 17 | 12 | 8 | 11 | 8 | 6 |
| 12 | Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 29 | 23 | 18 |
| 13 | Шестиминутный бег (метры) | 1250 | 1050 | 900 | 1400 | 1250 | 1000 |
| 14 | Наклон вперёд из положения сидя (см) | 19 | 12 | 7 | 11 | 8 | 3 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз) | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 |

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС**

**для обучающихся 7 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Дата** | **Тема урока.** | | **Решаемые задачи**  **урока.** | | | | **Планируемые результаты** | | | | | |
| **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | | **Личностные**  **результаты** | | **Универсальные учебные действия**  **- регулятивные**  **- познавательные**  **- коммуникативные** |
| 1 | | 01.09 | Основы знаний:  Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.  Инструктаж по охране труда. | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. **Подтягивание.** | | | | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 07.09 | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. **Бег с ускорением 30 м,с** максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). **Ч/б 3/10 м** | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | | Описывать технику стартового разгона. | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 | | 08.09 |
| 4 | | 14.09 | Высокий старт  Финальное усилие. Эстафеты. | | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной **бегдо 60 метров** .  Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки**. Бег 300метров**. | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге с высокого старта | | Знать технику выполнения высокого старта | | Описывать технику бега с высокого старта | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 5 | | 15.09 |
| 6 | 21.09 | | Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростной выносливости | | ОРУ в движении. **Упражнения на пресс**. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии. **Ч/Б 6/10** м. Эстафеты, встречная эстафета. | | | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Баскетбол (10часов)** | | | | | | | | | 7-8 | 22.09 – 28.09 | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.  Ведение мяча. | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | | 9 | 29.09 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом |  | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | | 10-11 | 05.10 – 06.10 | | 12 | 12.10 | Бросок мяча  Тактика свободного нападения | Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: запоминать технику игровых действий.  **К.**: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. | | 13-14 | 13.10 – 19.10 | | 15-16 | 20.10 – 02.11 | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча.  Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | **Р**.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |   **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-18 | | 03.11 – 09.11 | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе. | | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | | | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 19-20 | | 10.11 –16.11 | Строевые упражнения.  Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед; | | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | | | Кувырок назад; кувырок вперед;  перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.  Комбинации из основных элементовакробатики. | | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | **Р**.:включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |
| 21-22 | | 17.11 – 23.11 | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках. | | Строевые упражнения.  Построения и перестроения  Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении. | | | Описывать технику упражнений с предметами. | | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | | **Р**.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 23-24 | | 24.11 – 30.11 | Развитие гибкости  Совершенствование упражнений в висах и упорах | | Упражнение с утяжелением  Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | | | Разучить  технику работы с мячом, обручем. | | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | | **Р**.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  **П**.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.  **К.:**взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 25-26 | | 01.12 – 07.12 | Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении  Развитие скоростно-силовых способностей. | | Упражнения в висе и упорах.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении  Ходьба с различной амплитудой движений. | | | Техника выполнения кувырков вперед и назад | | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | | Осваивать технику акробатических упражнений | | **Р**.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 27-28 | | 08.12 – 14.12 | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и  набивными  мячами. | | | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| **Волейбол 2 часа** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | 15.12 | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | | | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 30 | | 21.12 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| **Лыжная подготовка (16 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | 22.12 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | | | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | | | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 32 | | 28.12 | | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | | | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику  попеременного и одновременного двухшажных ходов. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 33-34 | | 12.01-18.01 | | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | | | Бесшажный одновременный ход.Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и  бесшажному одновременному ходу. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 35-36 | | 19.01-25.01 | | Техника бесшажного одновременного хода . | | | Одновременный бесшажный ход.  Техника выполнения | Как правилно выполнить на оценку   технику бесшажного одновременного хода . | | | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 37-38 | | 26.01-01.02 | | Преодоление препятствий произвольным способом | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на  склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 39-40 | | 02.02-08.02 | | Прохождение дистанции до 3 км | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствовать  подъем елочкой на  склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 41-42 | | 09.02-15.02 | | Лыжные гонки на 1 км | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | | | Научиться выполнять торможение плугом. | | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 43-44 | | 16.02-22.02 | | Подвижные игры на лыжах | | | Торможение плугом, подъем елочкой.   Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 45-46 | | 23.02-01.03 | | Встречная эстафета без палок | | | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры. Волейбол 10 часов.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | 02.03 | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 48 | | 08.03 | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 49 | | 09.03 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 50 | | 15.03 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 51 | | 16.03 | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 52 | | 29.03 | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 53 | | 30.03 | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | | Как правильно выполнить на оценку  технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 54 | | 05.04 | | Совершенствование  приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | | Как совершенствовать  прием и передачи мяча в парах с  нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. | | | Осуществлять судейство игры. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 55 | | 06.04 | | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 56 | | 12.04 | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Легкая атлетика  (10часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | | 13.04 | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | | Как правильно выполнять технические действия по  разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | | Строевая подготовка.  Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | | Научиться строевой подготовке и технике разбега  прыжка в высоту перешагиванием. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 58 | | 19.04 | | Совершенствование техники метания теннисного мяча. | | Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. **Отжимание.** | | Метание. | | Научиться метанию теннисного мяча. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 59 | | 20.04 | | Старт с опорой на одну руку.  Упражнение – метание тенниного мяча. | | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. **Бег 30 метров**.  . | | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | | Научиться старту  с опорой на одну руку и качественное выполнение  метания набивного мяча. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 60 | | 26.04 | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. **Скакалка**. | | Как правильно выполнить на оценку технику старта и  прыжки через скакалку. | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 61 | | 27.04 | | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. | | **Бег 60 м. на результат**.  Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат.  Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 62 | | 03.05 | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость**. Бег 1000 метров.** | | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 63 | | 04.05 | | КУ -  техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | | **Прыжок в длину**. Эстафета. Прыжковые упражнения. | | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 64 | | 10.05 | | Техника метания мяча. Развитие выносливости, Бег 1500 м. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. Бег 1500 метров без учета времени. | | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | | | Описывать технику метания мяча разными способами. | **Р**.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 65 | | 11.05 | | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. **Ч/б 6/10 метров.** | | Как выполнить бег на выносливость. Как   совершенствовать технику передачи эстафетной палочки | | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 66 | | 17.12 | | **КУ - бег 1500 м**.  Совершенствование передачи эстафетной палочки. | | Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники  передачи эстафетной палочки. | | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. | | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 67 | | 18.05 | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость**. Бег 1000 метров.** | | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 68 | | 24.05 | | Совершенствование техники метания теннисного мяча. | | Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. **Отжимание.** | | Метание. | | Научиться метанию теннисного мяча. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |

Итого: 68 часов.