

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ от 25.05.2020 № 51/у



Л.В. Смирнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по физической культуре для 7 «Б» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Лебедев Кирилл Всеволодович

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями) (ФГОС ООО);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;

11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»
13. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2020/2021 учебный год.

Целью физического воспитания в 7 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей и потребностей детей, особенностей работы школы, в нашей школе выбраны такие виды спорта как баскетбол.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю (102 часа за год) для 7 классов по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части «Комплексной программы по физической культуре 1-11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программ в нашей школе есть возможность выполнения вариативной части программы (наличие баскетбольных мячей), в базовой части программы лыжная подготовка заменяется кроссовой.

УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А.; «Комплексная программа физического воспитания: 1-11 классы», Москва: «Просвещение»
2. Лях В.И., Зданевич А.А., учебник «Физическая культура». 5-7 классы, Москва: «Просвещение»
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-0>

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 7 класс школы:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности -
планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30,60м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать набивной мяч на дальность из различных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Система оценки по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Нормативы

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с Челночный бег 4х9м	9,4	9,8
		10,4	10,8
Силовые	Сгибание рук в висе на высокой/низкой перекладине (кол-во раз) Бросок набивного мяча с места, см	8	18
		480	460
К выносливости	Бег 1500м	7,0	7,3
К координации	Прыжки со скакалкой	100	100
	Прыжок в длину с места, см	180	170

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Учебно – тематический план 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7 класс
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	18
1,5	Спортивные игры. Волейбол	18
2	<i>Вариативная часть</i>	24
2.1	Спортивные игры. Баскетбол	21
	Резервное время	3
	ИТОГО:	102

В условиях режима повышенной готовности с целью снижения рисков распространения инфекции в соответствии с нормативными документами Правительства Санкт-Петербурга и Комитета по образованию учреждение вправе осуществлять образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом по каждому объединению, предусматривая дифференциацию по группам и сокращение времени проведения занятия до 30 минут. Образовательное учреждение информирует обучающихся и их родителей (законных представителей) о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе

знакомит с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля по объединениям, консультациям; обеспечивает ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме. В соответствии с техническими возможностями Образовательное учреждение организует проведение занятий по дополнительному образованию, консультациям, вебинаров на школьном портале или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов, набор которых определяет самостоятельно каждый педагог.

Для организации обучения по ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий используются Образовательные платформы:

- ✓ Российская электронная школа, <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
- ✓ Лекториум <https://www.lektorium.tv/>. Онлайн-курсы и лекции для дополнительного образования. Отдельный блок курсов по наставничеству, педагогике и работе в кружках.
- ✓ Интернет урок <https://intemeturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе
- ✓ Якласс <https://vywww.vaklass.ru/>. Видеоуроки и тренажеры.
- ✓ Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
- ✓ Платформа [youtube.com](https://www.youtube.com)

**Календарно-тематическое планирование
7 «А» класса**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты Характеристика деятельности			Виды и формы контроля	дата проведения 7А
				Предметные	Личностные	Метапредметные		
Раздел 1								
Легкая атлетика								
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по физической культуре	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	Вводный, опрос	02.09

2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой Старты, высокий, низкий до 30м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенство	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	Текущий Старты высокий, низкий	03.09
3	Повторение Спринтерский бег. Высокий старт, бег 60м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенство	Высокий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков легкой атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь	Текущий спринтерский бег	04.09

						работать в парах.		
4	Высокий старт, бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств.	1	Зачётный	Высокий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	Зачет бег 60м	09.09
5	Бег в равномерном темпе.	1	Совершенствование	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы,	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять	Текущий бег в равномерном темпе	10.09

				прыгучести.		и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
6	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	Зачётный	Бег на 1000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	Зачет бег 1000м	11.09
7	Повторение Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.	1	Совершенствование	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетически	Текущий прыжок в длину с места	16.09

				Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	х упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
8	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	Усвоение ЗУН	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь	Зачет прыжок в длину с места	17.09

						работать в парах.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	1	Усвоени е	Научиться выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Зачет метание малого мяча	18.09
10	Метание набивного мяча 1кг, двумя руками из различных исходных положений с места (сидя, стоя)	1	Усвоени е	Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных	<i>Регулятивные</i> <i>УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.	Зачет метание набивного мяча	23.09

					упражнений.	<p><i>Регулятивные</i> УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см	1	Зачётный	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p><i>Познавательные</i> УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные</i> УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	Зачет прыжки в высоту	24.09
Раздел 2		Кроссовая подготовка						

12	Повторение Кроссовый бег до 12 минут	1	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.	Текущий Бег по пересеченной местности	25.09
13	Кроссовый бег до 15 минут	1		Бег с преодолением препятствий				30.09
14	Кроссовый бег до 17 минут	1		Развитие выносливости, прыгучести, ловкости				01.10
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1						02.10
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег до 20мин.	1				<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях		07.10
17	ОРУ. Развитие выносливости	2	Зачетный	Бег (2000)Специальные беговые упражнения. Развитие	Научиться рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега. <i>Регулятивные</i>	Зачет Бег 2000м.	08.10
18	Бег (2000м). Развитие выносливости							

				выносливости	дистанции.	УУД: определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Раздел 3 Спортивные игры с элементами баскетбола								
Раздел 3.1 Баскетбол								
19	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Повороты, остановка, стойки и передвижения игроков. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Научиться, стойкам и перемещениям в игрока	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Текущий повороты, остановка, стойки и передвижения игроков	14.10

20	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство	Научиться вариантам бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Текущий. ловля и передача мяча	15.10
21	Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений,	Текущий. Передвижения игрока	16.10

				бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.		передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
22	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Совершенствование		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	Текущий Оценка техники ведения мяча в движении	21.10
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	1	Изучение нового материала	Научиться технике выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения,	Текущий. Сочетание приемов передвиже	22.10

	различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			баскетбольных элементов	учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	ний и остановок игрока.	
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Текущий. Передачи мяча двумя руками от груди	23.10

25	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Текущий. Передачи мяча двумя руками от груди	05.11
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i>	Текущий. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	06.11 11.11
27	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных	1			выходы из спорных	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i>		

	способностей.				ситуаций	выполнять броски, передачи и ведения мяча.		
Раздел 4 Гимнастика с элементами акробатики								
Раздел 4.1 Строевые упражнения. Висы								
28	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте.	1	Вводный		Научиться: правилам техники безопасности на уроках гимнастики.	Научиться: выполнять строевые приемы.	Опрос строевые упражнения	12.11
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Совершенство		Научиться: значениям гимнастических упражнений для развития гибкости	Научиться: выполнять строевые приемы.	Текущий строевые упражнения.	13.11
30 31 32	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых (Круговая тренировка) способностей	3	Совершенство		Научиться: правилам техники выполнения гимнастических упражнений	Научиться: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий Упражнения в висе.	18.11 19.11 20.11
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с	1	Зачетный				Зачетный Подтягивания	25.11

	гимнастическими палками. Подтягивания в висе								
Раздел 4.2									
Опорный прыжок									
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь»(д.).ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	Изучение нового материала		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Текущий Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	26.11	
35								02.12	
36			03.12						
37			04.12						
38			09.12						
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Зачетный				Зачет Опорный прыжок	10.12	

40	Перекаты, кувырок вперед, назад. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения кувырка вперед, назад с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места	Текущий перекаты, кувырок вперед, назад	11.12
41	Кувырки, стойка на лопатках, акробатический мостик. Развитие силовых способностей.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения стойки на лопатках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого	Текущий кувырки, стойка на лопатках, мостик	16.12

						себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.		
42	Акробатический мостик (из положения, лежа на спине, стоя) Развитие силовых способностей	1	Совершенство				Текущий акробатический мостик.	17.12
43	Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов. Развитие силовых способностей	1	Зачетный				Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	18.12
44	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенство ЗУН				Текущий. совершенствование изученных элементов	23.12

45	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	Совершенство				Текущий гимнастические упражнения	24.12
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Развитие силовых способностей.	1	Совершенство				Текущий упражнения с партнером	25.12
47	Силовая подготовка. Развитие силовых способностей	2	Совершенство				Текущий. Силовая подготовка	13.01
48								14.01
Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол								
49	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Изучение нового материала	Научиться выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Текущий Стойки и передвижения игрока	15.01

					ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
50 51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	2	Совершенство вание	Научиться выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Текущий Передача мяча сверху двумя руками	20.01 21.01

						<i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед		
52 53 54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	3	Совершенство	Научиться выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Текущий Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	22.01 27.01 28.01
55	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	3	Совершенство	Научиться выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной	Текущий Прием	29.01

56	сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «Пионербол»		ие	прием мяча двумя руками снизу.	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	мяча снизу двумя руками	03.02
57								04.02
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	3	Совершенство	Научиться выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,	Текущий Нижняя прямая подача мяча.	05.02
59								10.02
60								11.02
			ие		Сути и личной			

					ответственности за свои поступки На основе представлений о нравственных нормах, Социальной справедливости и свободе	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу		
61	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенство	Научиться выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-Сути и личной ответственности за свои поступки На основе представлений о нравственных нормах, Социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	12.02

						выполнять нижнюю прямую подачу		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	2	Совершенство	Научиться, технике нападающего удара	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар	Текущий Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	17.02
63								18.02
64								19.02
65								24.02
66								25.02
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1						
Раздел 6		Баскетбол						
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача и броски мяча. Учебная игра. Развитие координационных	1	Изучение нового материала	Научиться, стойкам и перемещениям в игрока.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую	Текущий Передача и броски мяча.	26.02

	способностей.				создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения		
68 69	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра.	2	Усвоени е	Научиться технике броска в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	<i>Коммуникативны е:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Текущий Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	03.03 04.03

						<i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо		
70 71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Усвоени е	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативны е:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Текущий Сочетание приемов передвижений и остановок.	05.03 10.03
72 73	Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	2	Усвоени е	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений	<i>Коммуникативны е:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Текущий Передача мяча в тройках со сменой места.	11.03 12.03

					не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.		
74 75	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Зачетный	Научиться технике выполнения элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Текущий Оценка техники штрафного броска	17.03 18.03
76 77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение	2	Усвоен	Научиться технике выполнения элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Коммуникативные:</i> <i>е:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Текущий Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	19.03 31.03

	быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.		
Раздел 7 Кроссовая подготовка								
78	Инструктаж при проведении занятий кроссовой подготовкой. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения длительного бега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин	Текущий Бег в равномерном темпе	01.04
79 80	Бег (15 мин). Преодоление	2	Совершенство	Научиться технике	Развитие мотивов учебной деятельности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной	Текущий Бег в	02.04 07.04

	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.		ие	кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин	и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин	равномерном темпе	
81 82	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствование	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Текущий Бег в равномерном темпе	08.04 09.04

						взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин		
83	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 18 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин	Текущий Бег в равномерном темпе	14.04
84								15.04
85	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Текущий Бег в равномерном темпе	16.04
86								21.04

	ВЫНОСЛИВОСТИ.			длительное время.19 мин	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин		
87	Бег (20 мин). ОРУ.	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время.20 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Текущий Бег в равномерном темпе	22.04
88	Спортивные игры. Развитие выносливости.							23.04

						<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин		
89	Бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Зачетный	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 20 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин	Без учета времени	28.04
Раздел 9 <i>Легкая атлетика</i>								
90	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой Старты, высокий, низкий до 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствовани е ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования бега на 30 м с высокого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	<i>Коммуникативные:</i> е: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Текущий. Старты, высокий, низкий до 30 м	29.04

				старта	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
91	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Текущий. Бег 60 м	30.04

92	Высокий старт, бег 60м на результат. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	1	Зачетный	Научиться правилам проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10	Зачет. бег 60м	05.05
93	Челночный бег 4x9м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствован ие ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования челночного бега 3 x 9 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Текущий Челночный бег	06.05

					сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x9		
94	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Совершенство вание ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Текущий	07.05
95			Зачетны й				Зачет прыжок в длину с места	12.05
96	Метание набивного мяча	2	Совершенство		Соблюдать	<i>Регулятивные</i>	Текущий	13.05

97	на дальность. Развитие силовых способностей		наставление ЗУН	Научиться технике метания набивного мяча на дальность	дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<p><i>УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	Зачет метание набивного мяча	14.05
			Зачетный					
98 99	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см	2	Совершенствование ЗУН	Научиться правилам проведения прыжка в высоту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять прыжковые</p>	Текущий	19.05 20.05
			Зачетный					

						упражнения для развития физических способностей.		
100	Резервное время.							
101	Спортивные игры	3						21.05
102								