

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 «А» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Михайлова Анна Равилевна

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 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/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoj-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
- 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 четырёхшагового 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	9,4с	9,8с
	Челночный бег 4х9м	10,4с	10,8с
Силовые	Сгибание рук в висе на высокой/низкой перекладине	8 раз	18раз
	Бросок набивного мяча с места	480см	460см
К выносливости	Бег 1500м	7,0 мин	7,3мин
К координации	Прыжки со скакалкой	100раз	100раз
	Прыжок в длину с места	180 см	170см

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.

Характеристика коллектива 7 «А» класса:

В классе обучается 29 человек из них 14 мальчиков, 15 девочек. За предыдущий учебный год класс показал отличные показатели уровня физической подготовленности, а также успеваемости по предмету. В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных способностей. Между обучающимися сложились ровные, дружественные отношения. В классе достаточно высокая физическая подготовка, дети с удовольствием ходят на уроки физической культуры. Это обусловило необходимость использования в работе разнообразных форм и методов работы.

Учебно – тематический план 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
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

**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	Совершенствовани	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	Совершенствовани	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.	Текущий спринтерский бег	04.09

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	Совершенство	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	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.	Текущий бег в равномерном темпе	10.09
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	Совершенство	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 работать в парах.	Текущий прыжок в длину с места	16.09
8	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	Усвоение ЗУН	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	Соблюдать дисциплину и правила техники	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.	Зачет прыжок в длину с	17.09

				Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	места	
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	1	Усвоение	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	Усвоение	Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	Зачет метание набивного мяча	23.09
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.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	Зачет прыжки в высоту	24.09

Раздел 2		Кроссовая подготовка						
12	Повторение Кроссовый бег до 12 минут	1	Совершенство вание	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. Бег с преодолением препятствий Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях	Текущий Бег по пересеченной местности	25.09
13	Кроссовый бег до 15 минут	1						30.09
14	Кроссовый бег до 17 минут	1						01.10
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1						02.10
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег до 20мин.	1						07.10
17	ОРУ. Развитие выносливости	2	Зачетный	Бег(2000). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Научиться рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	Зачет Бег 2000м.	08.10
18	Бег (2000м). Развитие выносливости							09.10
Раздел 3.1		Баскетбол						
19	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Повороты,	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	<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	Текущий повороты ,остановка, стойки и передвижения игроков	14.10

	остановка, стойки и передвижения игроков. Развитие координационных способностей.				находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	цель. <i>Познавательные</i> : уметь выполнять стойки и перемещения		
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 личного 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 бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД</i> : знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД</i> : осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД</i> : уметь работать в паре, группе, команде.	Текущий. Передвижения игрока	16.10

22	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Совершенство		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 и	21.10
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	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. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	22.10
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с	1	Совершенство	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. .	Текущий. Передачи мяча двумя руками от груди	23.10

	пассивным сопротивлением игрока.				нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.		
25	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). 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.	1	Совершенство	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<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 броска мяча	06.11
27	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением	1			и эмоционально-нравственной отзывчивости,		мяча двумя руками от головы с места с	07.11

	игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		сопротивлением	
Раздел 4 Гимнастика с элементами акробатики								
28	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте.	1	Вводный	Техника гимнастических упражнений	Научиться: правилам техники безопасности на уроках гимнастики.	<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 строевые упражнения	Опрос строевые упражнения	11.11
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Техника гимнастических упражнений	Научиться: значениям гимнастических упражнений для развития гибкости	<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 упражнения с гимнастической палкой.	Текущий строевые упражнения.	12.11
30	Строевые	3	Совершенствование	Техника	Научиться: правилам	<i>Коммуникативные:</i>	Текущий	13.11

31	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		нствован ие	гимнастических упражнений	техники выполнения гимнастических упражнений	устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять подтягивания в висе	Упражне ния в висе.	18.11
32								19.11
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	1	Зачетный	Техника гимнастических упражнений	Научиться: правилам техники выполнения гимнастических упражнений	<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 упражнения на гимнастической скамейке	Зачетный Подтягив ания	20.11
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь»(д.).ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие	3	Изучение нового материал а	Техника гимнастических упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности	<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,	Текущий Оценка техники выполне ния комплекс а ОРУ	25.11
35								26.11
36		27.11						
37		02.12						
			Совершенство нствован ие	Техника гимнастических упражнений				03.12

38	скоростно-силовых способностей				и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись		
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Зачетный	Техника гимнастических упражнений	Научиться: правилам техники выполнения гимнастических упражнений	<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	Зачет Опорный прыжок	04.12
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 личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	<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	Текущий перекаты, кувырок вперед, назад	09.12

					самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	кувырок вперед с места		
41	Кувьрки, 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 себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувьрок назад и стойку на лопатках слитно.	Текущий кувьрки, стойка на лопатках, мостик	10.12
42	Акробатический мостик (из положения, лежа на спине, стоя)	1	Совершенство	Научиться технике выполнения стойки на лопатках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Текущий акробатический мостик.	11.12

	Развитие силовых способностей				личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатический мостик		
43	Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов. Развитие силовых способностей	1	Зачетный				Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	16.12
44	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН				Текущий. совершенствование изученных элементов	17.12
45	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Развитие силовых	1	Совершенствование				Текущий гимнастические упражнения	18.12

	способностей							
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Развитие силовых способностей.	1	Совершенство				Текущий упражнения с партнером	23.12
47	Силовая подготовка.	2	Совершенство				Текущий. Силовая подготовка	24.12
48	Развитие силовых способностей							25.12

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, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Текущий Стойки и передвижения игрока	13.01
----	---	---	---------------------------	--	---	---	--------------------------------------	-------

					социальных ситуациях			
50 51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	2	Совершенство	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. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Текущий Передача мяча сверху двумя руками	14.01 15.01
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	20.01 21.01 22.01
55 56 57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через	3	Совершенство	Научиться выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Текущий Прием мяча снизу двумя	27.01 28.01 29.01

	сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «Пионербол»				учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	руками	
58 59 60	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-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> выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий Нижняя прямая подача мяча.	03.02 04.02 05.02
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	<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	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	10.02

					людям, развитие самостоятельно- Сути и личной ответственности за свои поступки На основе представлений о нравственных нормах, Социальной справедливости и свободе	сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	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).	11.02
63								12.02
64								17.02
65								18.02
66								19.02
Раздел 6								
Баскетбол								
67	Сочетание приемов передвижений и	1	Изучение нового материал	Научиться, стойкам и перемещениям в	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую	Текущий Передача и броски	24.02

	остановок. Передача и броски мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		a	игрока.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не 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	мяча.	
68	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра.	2	Усвоение	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>Коммуникативные:</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. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	Текущий Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	25.02
69								26.02
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных	2	Усвоение	Научиться технике выполнения баскетбольных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	<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 Сочетани е приемов передвиж ений и останово к.	03.03
71								04.03

	способностей				со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
72 73	Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	2	Усвоение	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 Передача мяча в тройках со сменой места.	05.03 10.03
74 75	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Зачетный	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 Оценка техники штрафного броска	11.03 12.03
76	Сочетание	2	Усвоение	Научиться	Развитие мотивов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать	Текущий	17.03

77	приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			технике выполнения баскетбольных элементов	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	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.	Бросок мяча в движении и одной рукой от плеча	18.03
----	--	--	--	--	--	---	---	-------

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	19.03
79 80	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Текущий Бег в равномер	31.03 01.04

	препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.			уметь бежать длительное время. 15 мин	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	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	ном темпе	
81 82	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 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 17 мин	Текущий Бег в равномерном темпе	02.04 07.04
83 84	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаем. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 18 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 18 мин	Текущий Бег в равномерном темпе	08.04 09.04
85 86	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие	2	Совершенство	Научиться технике кроссового бега, уметь бежать длительное время. 19 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	<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	Текущий Бег в равномерном темпе	14.04 15.04

	выносливости.				обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин		
87	Бег (20 мин). ОРУ.	2	Совершенство вание	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	Текущий Бег в равномерном темпе	16.04
88	Спортивные игры. Развитие выносливости.							21.04
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	22.04

Раздел 9

Легкая атлетика

90	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой	1	Совершенство вание ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить	Текущий. Старты, высокий, низкий до30 м	23.04
----	---	---	---------------------------	---	---	---	---	-------

	Старты, высокий, низкий до 30 м. Развитие скоростных качеств.				людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
91	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствованные 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	28.04
92	Высокий старт, бег 60 м на результат. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	1	Зачетный	Научиться правилам проведения тестирования челночного бега 3x10 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 60 м	29.04

93	Челночный бег 4х9м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Научиться правилам проведения тестирования челночного бега 3 х 9 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 3х9	Текущий Челночный бег	30.04
94 95	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Совершенствование ЗУН Зачетный	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 Зачет прыжок в длину с места	05.05 06.05
96 97	Метание набивного мяча на дальность. Развитие силовых способностей	2	Совершенствование ЗУН Зачетный	Научиться технике метания набивного мяча на дальность	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	Текущий Зачет метание набивного мяча	07.05 12.05

98	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см	2	Совершенство ние ЗУН	Научиться правилам проведения прыжка в высоту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Текущий	13.05
99			Зачетный				Зачет прыжки в высоту	14.05
100	Резервное время. Спортивные игры	3						19.05
101								20.05
102								21.05