


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение-
основная общеобразовательная школа ст. Ново - Осетинской
Моздокского района
РСО-Алания

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Бузарова Э.Г..

Протокол № 1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР 

Мещерякова В.Н.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора



Касаева О.А.

Приказ № 7 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс

учителя Козловой Галины Александровны

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2016 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016 г.

Учебник: *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель обучения- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

Задачи обучения:

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

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

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

Общая характеристика курса

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнений на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»

(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		7 класс
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкая атлетика	21
1.5.	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1.	Баскетбол	27
	Итого	102

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе —102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, и сходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- - основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- - особенности развития избранного вида спорта;
- - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные периоды;

- - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- - психофункциональные особенности собственного организма;
- - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1.Естественные основы.

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2.Социально-психологические основы.

7 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. .

1.3.Культурно-исторические основы.

7 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4.Приемы закаливания.

7 класс. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5.Подвижные игры.

Волейбол.

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6.Гимнастика с элементами акробатики.

7класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7.Легкоатлетические упражнения.

7 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8.Кроссовая подготовка.

7 класс. Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать (7 класс).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	9,5	9,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	195	185
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	27	21
К выносливости	Бег 2000м, мин	Без учёта времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	12,0	16,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом 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 четырёхборью: бег 60 м, 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 самообладания.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно—практическое и учебно—лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

Пришкольная площадка:

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от 07.02.2011г. №163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012 г.;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся.ПисьмоМинобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№ 1101

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Решаемые проблемы (цели)	Планируемые результаты				Вид контроля	Дата по плану	Дата факт
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
Легкая атлетика (11ч)										
1	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). СБУ. ОРУ. Эстафеты встречные. Терминология спринтерского бега. Экспресс – тесты: прыжок в длину с места; наклон вперед из положения, стоя. Развитие скоростных качеств.</p>	Изучение нового материала	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Для чего нужен высокий старт? Цель: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 40 м. Проверить уровень физического развития учащихся.</p>	<p>Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Научиться: выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м. Знать: историю физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: общеучебные-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других</p>	<p>Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p>	Текущий		

2	<p>Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). СБУ. ОРУ. Эстафеты линейные. Челночный бег (3×10). Экспресс – тесты: бег 30 м; подтягивание Измерение результатов. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Совершенство</p>	<p>Для чего нужны специальные беговые упражнения? Цель: совершенствовани е техники высокого старта и специальных беговых упражнений. Проверить уровень физического развития учащихся.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Текущ ий</p>		
3	<p>Высокий старт (20-40 м). Финиширование. СБУ. ОРУ. Экспресс – тесты: челночный бег 3*10 м. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Совершенство</p>	<p>Что такое эстафета? Как правильно передавать эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете. Проверить уровень физического развития учащихся.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Научиться: -передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. -выполнять легкоатлетические упражнения; -технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; Знать: историю лёгкой атлетики.</p>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: обще учебные- Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Текущ ий</p>		
4	<p>Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Бег (60 м). СБУ. ОРУ. Правила соревнований в</p>	<p>Совершенство</p>	<p>Что такое спринтерский бег? Цель: совершенствоват ь навыки учащихся в беге</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Научиться: -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, -выбирать индивидуальный режим физической</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>обще учебные</i> - ориентироваться в</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.</p>			

	спринтерском беге. Развитие скоростных качеств.		на 60м		нагрузки, -контролировать её по частоте сердечных сокращений.	разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач				
5	Бег (60 м) на результат. СБУ. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. Развитие скоростных качеств.	Учетный	Что такое спринтерский бег? Цель: проверить навыки учащихся в беге на 60м	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Научиться: -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, -выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, -контролировать её по частоте сердечных сокращений.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.	м.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6с. «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4; «4» - 10,8с.; «3» - 11,2с		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. СБУ. Челночный бег 4*9 м. Терминология прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств	Изучение нового материала	Для чего нужны прыжки в длину? Как технически правильно выполнять метание т/мяча? Цель: обучить технике прыжка в длину -научить технике метания т/мяча	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Научиться: описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: <i>общеучебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Текущий		

7	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Челночный бег 4*9 м. Терминология метания. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Для чего нужны прыжки в длину? Как технически правильно выполнять метание т/мяча? Цель: обучить технике прыжка в длину -научить технике метания т/мяча</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p>Научиться: описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно</p>	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные:<i>общеучебные</i>- формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>	<p>Текущий</p>		
8	<p>Челночный бег 4*9 м. на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Правила соревнований в прыжках. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину? Какие существуют правила метания? Цель: проверить навыки учащихся в беге на 4*9м; закрепить технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега -- закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью 4*9 м; -прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p>Научиться: описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p><i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Бег 4*9 м</p>		
9	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Метание теннисного мяча на заданное</p>	<p>Учетный</p>	<p>Какое физическое качество развивается при выполнении</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; - метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p>Научиться: применять прыжковые упражнения для развития соответствующих</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	<p>Оценка техник и выполнения прыжк</p>		

	расстояние. СБУ. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.		прыжков? Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча? Цель: проверить владение техникой прыжка в длину 7—9 шагов разбега. --проверить владение техникой метания на дальность		физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно	в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		а в длину с разбега, метания мяча в цель.		
10	Бег на средние дистанции (2ч) Бег в равномерном темпе. Бег 300м. на результат. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	Учетный	Когда зародились Олимпийские игры? Цель: учить технике бега в равномерном темпе. -закрепление техники метания т/мяча	Уметь: пробежать среднюю беговую дистанцию. Бег на дистанцию 300 м (на результат). - метать мяч на дальность	Научиться: осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок, характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 300м на результат.		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 500м на результат. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность.	Учетный	Когда зародились Олимпийские игры? Цель: учить технике бега в равномерном	Уметь: пробежать среднюю беговую дистанцию. Бег на дистанцию 500 м (на	Научиться: осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок, характеризовать	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные:	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 500м на результат.		

	Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.		темпе. совершенствовани е техники метания т/мяча	результат). Метать мяч на дальность.	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	<i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	сберегающего по- ведения			
--	--	--	--	--------------------------------------	---	--	--------------------------	--	--	--

Кроссовая подготовка (9ч)

12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Метание теннисного мяча на дальность. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости	Изуче ние новог о матер иала	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе. совершенствовани е техники метания т/мяча	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) - метать мяч на дальность	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущ ий		
13	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие	Учётн ый	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: Проверить умения метать мяч на дальность -научить технике бега в равномерном темпе	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) - уметь метать мяч на дальность	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Научатся: равномерно распределять свои	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопредели е</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Метан ие мяча на дально сть		

	выносливости.		- научить технике преодоление препятствий.		силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.					
14	Бег на дистанцию 1000 м (на результат). Спортивная игра. Развитие выносливости.	Учетный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию. Бег на дистанцию 1000 м (на результат)	Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 1000м на результат		
15 - 16	Равномерный бег (18-19мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Комбинированный	Какие качества развиваются при длительном беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. -учить правильному дыханию.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин)	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
17	Бег на дистанцию 1500 м (на результат) ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	Учетный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при	Уметь: бегать 1500м	Научиться: применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 1500м на результат		

			проведении подвижных игр.		укрепления здоровья и основных систем организма. Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	сберегающего поведения			
18	Равномерный бег (20мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ . Спортивная игра. Развитие выносливости.	Комбинированный	Как развивать выносливость? Цель: развивать выносливость	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин)		Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий		
19	Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости	Комбинированный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? Цель: учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин)	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело			
20	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? Цель: учить осуществлять самоконтроль за	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин)	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин		

			физической нагрузкой		упражнений для укрепления здоровья	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
Гимнастика (18ч)										
21	Висы. Строевые упражнения (6ч) Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Что такое гимнастика? Что такое строй, колонна? Что такое висы и упоры? Цель: учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. -учить упражнения в висе; подтягивание в висе; развивать силовые способности.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научиться: выполнять организующие строевые команды и приёмы. Знать: историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов.	Регулятивные: <i>планирование</i> -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий		
22 - 23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в	Комплексный	Перечислите виды хватов? Цель: -учить и различать строевые команды, - чётко выполнять строевые приёмы. -учить	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научиться: различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы; -описывать технику данных упражнений, -соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>обще учебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к	Текущий		

	упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости, силовых способностей		упражнения в висячем положении; подтягивание в висячем положении; развивать силовые способности.			помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	саморазвитию			
24 - 25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	Комплексный	Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? Цель: -учить и различать строевые команды, - чётко выполнять строевые приёмы. -учить упражнения в висячем положении; подтягивание в висячем положении; развивать силовые способности.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научиться: описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений -соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий		

	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.									
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Учетный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения (бч.) Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Изучение нового материала	Что такое опорный прыжок? Цель: -учить технике опорного прыжка.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение	Текущий		

	Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей									
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка? Цель: - совершенствовать технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение.	Текущий		
29 - 30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнение на гимнастической	Комплексный	Чем отличается вис от упора? Цель: совершенствовать технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по два в колонну по одному с	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового-сберегающего поведения	Текущий		

	скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей		разведением и слиянием по восемь человек в движении.							
31	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла? Цель: проверить технику опорного прыжка - учить перестроению из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело -готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техник и выполнения опорного прыжка		
32	Выполнение упражнения на гимнастической скамейке (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Учетный	Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла? Цель: проверить технику упражнения на гимнастической скамейке - учить перестроению из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело -готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Оценка техник и выполнения упражнения на гимнастической скамейке		

33	<p>Акробатика. (6ч) Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Что развивают акробатические упражнения? Как технически грамотно выполнить кувырок вперед? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперед -разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; -развивать координационные способности; -выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках</p>	<p>Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперед; -организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело -готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	<p>Текущий</p>		
34	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Что включает в себя акробатика? Цель: закрепить технику акробатических упражнений</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках</p>	<p>Научиться: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках. -организовывать и проводить подвижные игры -соблюдать правила поведения во время занятий</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>	<p>Текущий</p>		

35 - 36	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения, стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей	Комплексный	Что такое акробатика? Какие физические качества она развивает? Цель: научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Научиться: выполнять действия по образцу, -описывать технику данных упражнений, -развивать силовые, координационные способности, гибкость.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий		
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения, стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей	Комплексный	Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки? Цель: совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках -выполнять строевые команды; -выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Научиться: составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений на оценку.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
38	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5м. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат.	Учетный	Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки? Цель: проверить технику акробатической	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках -выполнять строевые команды; - выполнять акробатические элементы	Научиться: составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений на	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5м		

	«Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей		комбинации	раздельно и в комбинации	оценку.	регуляции своего действия	спорных ситуаций			
--	---	--	------------	--------------------------	---------	---------------------------	------------------	--	--	--

Спортивные игры (45ч)

39	Волейбол (18ч) Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках волейбола.	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в волейбол? Цель: Познакомить с историей волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Знать: историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Научиться: основным приемам игры в волейбол	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразован</i> <i>ние</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
40 - 41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в	Комплексный	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? Цель: учить основным приемам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределени</i> <i>е</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий		

	формировании здорового образа жизни									
42 - 43	Оценка техники выполнения стойки и передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Учётный	Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? Цель: обучить технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Оценки техники выполнения стойки и передвижений		
44 - 45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? Цель: научить передаче мяча через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку на оценку. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками через	Учётный	Сколько основных приёмов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху		

	сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.					задавать вопросы, обращаться за помощью	истории и культуре других народов			
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Комплексной	Сколько основных приёмов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущей		
48 - 49	Стойки и передвижения игрока. 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 на укороченной	Комплексной	Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? Цель: проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные – осознано строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущей		

	площадке. Игра по упрощенным правилам.									
50	Стойки и передвижения игрока. 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 на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Комплексной	Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? Цель: проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознано строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразован</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			
51	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Комплексной	Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку? Цель: научить передаче мяча через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределени</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий		

52	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Комплексный	<p>Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: учить технике нижней подачи мяча.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p><i>Нравственно - этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
53	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Комплексный	<p>Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: -учить технике нижней подачи мяча. -проверить основные элементы техники в волейболе.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>	<p>Регулятивные:<i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Нравственно - этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	Текущий		
54	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием</i></p>	Комплексный	<p>Что такое позиционное нападение? Назовите термины волейбола? Цель: учить</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно</p>	<p>Научиться: владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> -</p>	<p>Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать</p>	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи		

	– <i>передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.		тактике позиционного нападения -проверить основные элементы техники в волейболе. -учить технике нижней подачи мяча.	технические действия		ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	нормам здоровьесберегающего поведения			
55 - 56	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Какие правила самоконтроля вы знаете? Цель: учить правилам самоконтроля -проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Смыслообразованная</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		
57	Баскетбол (27ч) Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Изучение нового материала	Где и когда впервые появилась игра в баскетбол? Цель: познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Знать: историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Научиться: основным приёмами игры в баскетбол	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению <i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных	Текущий		

	защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола						задач			
58 - 59	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Комплексный	Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола? Цель: учить технике остановок и поворотов. - учить технике броска мяча в движении двумя руками снизу.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразован</i> <i>ние</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		

60	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	Комплексный	<p>Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от плеча? Цель: научить технике передачи мяча от плеча; - учить технике броска мяча в движении двумя руками от головы.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>	Текущий		
61 - 62	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным</p>	Комплексный	<p>Цель: научить технике передачи мяча от плеча. - учить технике броска мяча в движении двумя руками от головы. -- учить технике остановок и поворотов.</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	Текущий		

	сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей.									
63 - 64	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе? Цель: обучить технике низкой, средней и высокой стойке. - научить технике ловли мяча. - научить технике передачи мяча от плеча. - совершенствовать технику броска движения. -- учить технике остановок и поворотов. - выполнять правильно технические действия в игре	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий		
65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комплексный	Что такое тактика свободного нападения? Цель:	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика»,	Оценка техники стойки и передвижений		

	<p>Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология б/б</p>		<p>обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом</p> <p>- совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков:</p>	<p>выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>	<p>устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>осознание ответственности за общее дело</p>	<p>игрока</p>		
<p>66 - 67</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Комплексны й</p>	<p>Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?</p> <p>Цель: обучить технике ведения мяча в движении. - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока</p> <p>- совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков: - закрепить тактику свободного нападения,</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p><i>Смыслообразова ние</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этиче-ская ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Оценка техники ведения мяча</p>		

			нападение быстрым прорывом							
68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	<p>Что такое позиционное нападение?</p> <p>Цель: обучить тактике позиционного нападения</p> <p>- закрепить технику ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>- закрепить тактику свободного нападения, нападение быстрым прорывом</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p><i>Смыслообразован</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этиче-ская ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
69 - 70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие	Комплексный	<p>Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?</p> <p>Цель: закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>- закрепить тактику свободного нападения, нападение быстрым прорывом.</p> <p>- совершенствовать</p>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Самоопределени</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		

	координационных способностей		бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.							
71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	Как технически правильно выполнять ловлю мяча? Цель: научить технике ловли мяча. - обучить технике броска в движении. - совершенствовать тактику свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением		
72 - 73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Как технически правильно выполнять ловлю мяча? Цель: - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. - обучение броску мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением и штрафному броску.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий		
74	Сочетание приемов	Комплексный	Какие физические качества	Уметь: играть в баскетбол по	Научиться: моделировать технику освоенных	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> -	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности	Текущий		

75	<p>передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1,3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	й	<p>развивает игра баскетбол? Цель: совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения</p>	<p>упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p>за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>			
76	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Комплексный	<p>Цель: совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков. - закрепить тактики позиционного нападения</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	Текущий		
77	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча</p>	Комплексный	<p>Какие физические качества развивает игра баскетбол? Цель: совершенствовани е техники ловли,</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические</p>	<p>Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про-</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> -</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	Текущий		

	<p>в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		<p>передачи, ведения, бросков. - обучить тактике позиционного нападения</p>	<p>действия в игре</p>	<p>цессе игровой деятельности</p>	<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>				
78	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2,3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча? Цель: обучить тактике свободного нападения. -обучить технике выбивания и вырывание мяча</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятные высказывания</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.</p>	<p>Текущий</p>		
79 - 80	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Как технически правильно выполнять бросок с места? Цель: совершенствовани е техники ловли, передачи, ведения, бросков: ведение-остановка-бросок. --обучить технике</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать</p>	<p><i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Текущий</p>		

	(3×1,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		выбивания и вырывание мяча			и принимать различные позиции во взаимодействии				
81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствованная	Какие физические качества развивает игра баскетбол? Цель: обучить технике броска с места - обучить тактике свободного нападения. - взаимодействию двух игроков через заслон. -обучить технике выбивания и вырывание мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки		
82 - 83	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1,3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплексной	Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол? Цель: проверить технику освоенных элементов.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий		

Кроссовая подготовка (9ч)

<p>84</p>	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) Равномерный бег 300 м. на результат. Бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Терминология кроссового бега. Понятие о темпе упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении бега . -учить безопасному преодолению полосы препятствий. - закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) - метать мяч в цель;</p>	<p>Научатся: -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Бег 300м на результат.</p>		
<p>85</p>	<p>Равномерный бег 500 м. на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе - учить безопасному преодолению полосы препятствий. совершенствовать техники метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе 500 м; - метать мяч в цель; - преодолевать полосу препятствий</p>	<p>Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения - проходить полосу препятствий.</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	<p>Бег 500м на результат.</p>		

86	Бег на дистанцию 1000 м (на результат). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Комбинированный	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе - учить безопасному преодолению полосы препятствий. - совершенствовать техники метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Уметь: пробежать среднюю беговую дистанцию 1000 м (на результат) - метать мяч в цель;	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения - проходить полосу препятствий.	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Бег 1000м на результат		
87	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. (проверить умения). ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Учётный	Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения бега, - бега в гору. - проверить умение метать мяч в цель	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) - метать мяч в цель;	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового-сберегающего поведения	Проверить метание мяча в цель		
88	Равномерный бег по пересечённой местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Комбинированный	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе -развивать выносливость при выполнении бега под гору; -развивать	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные:	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового-сберегающего поведения	Текущий		

			выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.		препятствий	<i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения				
89	Бег на дистанцию 1500 м (на результат) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Учётный	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе -развивать выносливость при выполнении бега под гору; -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать 1500м	Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Бег 1500м на результат		
90-91	Равномерный бег по пересечённой местности (19-20 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Комбинированный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий		

92	Бег 2000 м на результат. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Учетный	Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой? Цель: учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин		
----	---	---------	---	---	---	---	--	---------------------------------	--	--

Лёгкая атлетика (10 ч)

93	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт (<i>20-40 м</i>). Стартовый разгон, бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). СБУ. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Каковы основные правила по л/атлетике? Для чего нужен высокий старт? Какое воздействие оказывает бег на организм человека? Что такое спринтерский бег? Цель: учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта	Научиться: выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: <i>общеучебные</i> - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивном влиянии на развитие человека.	Текущий		
----	---	-----------------	---	---	---	---	---	---------	--	--

94-95	Высокий старт (<i>20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). СБУ. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег. Старты из различных положений.	Совершенствования	Что такое фальстарт? Для чего нужны специальные беговые упражнения? Что такое эстафета? Как правильно передавать	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; - передавать эстафету для развития	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий		
-------	--	-------------------	---	--	---	---	--	---------	--	--

	Развитие скоростных качеств.		эстафету? Цель: совершенствовани е техники высокого старта и специальных беговых упражнений.		координации движений в различных ситуациях.	собственное мнение и позицию				
96	Челночный бег (3×10) на результат. Высокий старт (20-40 м). Финиширование. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Учётный	Где проводятся соревнования по бегу? Цель: пробегать с максимальной скоростью челночный бег (3×10) -учить выполнять командные действия в эстафете.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию (3×10м) с низкого старта	Научиться: применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Знать: историю лёгкой атлетики	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Челночный бег (3×10) на результат.		
97	Бег на результат (60м). Высокий старт (20-40м). Финиширование. СБУ. ОРУ. Челночный бег 4*9м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Учётный	Где проводятся соревнования по бегу? Что такое эстафета? Как правильно передавать эстафету? Цель: пробегать с максимальной скоростью 60 м -учить выполнять командные действия в эстафете.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта выполнять челночный бег 4*9 м	Научиться: применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Бег на результат (60м).		

					Знать: историю лёгкой атлетики					
98	Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч) Челночный бег 4*9м на результат. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств..	Изучение нового материала	На какие фазы делится техника прыжка в длину? На какие фазы делится техника метания? Цель: пробегать с максимальной скоростью челночный бег (4×9м) -учить выполнять прыжок в длину с разбега; -учить метать теннисный мяч на дальность.	Уметь: выполнять челночный бег 4*9 м; прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метать мяч на дальность	Научиться: применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Знать: историю лёгкой атлетики	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Челночный бег 4*9м на результат		
99	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании? - Каковы правила соревнований в прыжках в длину? Цель: -учить выполнять прыжок в длину с разбега; -учить метать теннисный мяч на дальность.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метать мяч на дальность	Научиться: раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Текущий		

100	<p>Метание теннисного мяча на дальность на результат. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги» (подбор разбега и отталкивание). СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Учётный	<p>Цель: -закрепить технику прыжка в длину; с разбега -проверить умения метать мяч на дальность</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научиться: применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности</p>	<p>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Метание теннисного мяча на дальность на результат.		
101	<p>Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги» на результат. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Учётный	<p>Цель: проверить технику прыжка в длину.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; -метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научиться: выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	<p>Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	<p><i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело</p>	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги» на результат.		
102	<p>Резервный урок. Спортивная игра по выбору. Задание на каникулы. Подведение итогов учебного года.</p>		<p>Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом? Каковы основные правила при самостоятельных занятиях спортом?</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Научиться: раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>			