

ГБОУ СОШ № 436

Подписано электронной подписью

директор школы



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 436  
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета

Приложение к ООП ООО

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 436  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 436  
\_\_\_\_\_/ М.А. Есипенко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура», 7 «А» класс

Датской Ирины Владимировны, первой категории

Ф.И.О. учителя, категория

на 2022 – 2023 учебный год

### Составлено на основе:

Примерной программы и авторской  
программы «Комплексная программа  
физического воспитания учащихся 1-11  
классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича  
(М.: Просвещение, 2012)

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	<b>3</b>
2	Содержание учебного предмета	<b>9</b>
3	Календарно-тематический (поурочный) план	<b>11</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (изменениями, внесенными в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254, утвержденные приказом Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766);
- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- календарного учебного графика Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2022-2023 учебный год (протокол Педагогического совета №6 от 16.05.2022 г., приказ №77 от 16.05.2022 г.);
- учебного плана основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2022-2023 учебный год (протокол Педагогического совета №6 от 16.05.2022 г., приказ №77 от 16.05.2022 г.);
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Педагогического совета №10 от 20.05 2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.);
- Программы, составленной на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

### **Учебно-методический комплекс**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Для обучающихся 7 класса программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объёме 3х часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

- упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения данной программы, учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин	-	-	-	2,15	2,25	2,40
Бег 1000 метров, мин	4,10	4,30	5,00	-	-	-
Бег 2000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5	-	-	-
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 сек	46	44	42	52	50	48

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение 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 ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

#### ***Физическая культура как область знаний***

##### ***История и современное развитие физической культуры***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### ***Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

#### ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Календарно-тематическое планирование (7 «А» класс)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты урока		Планируе- мые сроки проведения урока	Фактичес- кая дата проведения урока
Лёгкая атлетика (15 ч)						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега.	Вводный	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	1 неделя	
2	Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.		1 неделя	
3	Развитие быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		1 неделя	
4	Развитие быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		2 неделя	
5	Зачетный урок (бег 30м).	тест	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2 неделя	
6	Зачетный урок (бег 60м).	тест	Правила сдачи зачета.		2 неделя	
7	Развитие общей выносливости в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ			3 неделя	
8	Развитие общей выносливости в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ			3 неделя	
9	Зачетный урок (бег 250м).	тест	Правила сдачи зачета.		3 неделя	
10	Зачетный урок (бег 400м).	тест	Правила сдачи зачета.		4 неделя	
11	Зачетный урок (бег 500м).	тест	Правила сдачи зачета.		4 неделя	

				Личностные: формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
12	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	4 неделя	
13	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		5 неделя	
14	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		5 неделя	
15	Зачетный урок (прыжок в длину с разбега).	КЗУН	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	5 неделя	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)</b>						
16	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики.	Вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	6 неделя	
17	Элементы акробатики. Группировка, пережаты.	КУ	Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	6 неделя	

			по команде “Смирно». Поворот на пол-оборота. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
18	Организующие команды и приемы. Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно». Поворот на пол-оборота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.		6 неделя	
19	Организующие команды и приемы. Элементы акробатики.	КУ	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно». Поворот на пол-оборота. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	7 неделя	
20	Зачетный урок (стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).	КЗУ	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного	7 неделя	

21	Акробатическая комбинация.	УКПЗУ	Кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	7 неделя	
22	Совершенствование и закрепление акробатической комбинации.	УКПЗУ	Кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	8 неделя	
23	Зачетный урок (акробатическая комбинация).	КЗУ	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	8 неделя	
24	Техника опорного прыжка. Виды разбега и наскока на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастического козла в ширину». Фазы прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	8 неделя	
25	Совершенствование техники опорного прыжка. Фазы прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».		9 неделя	
26	Закрепление техники опорного прыжка. Фазы прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».		9 неделя	
27	Зачетный урок (опорный прыжок).	КЗУ	Правила зачета. ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.	9 неделя	

				Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
28	Силовая подготовка. Лазание по канату.	КУ	Лазание по канату. Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	10 неделя	
<b>Баскетбол (24 ч)</b>						
29	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры в «Баскетбол». Развитие координационных способностей.	Вводный	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы. Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	10 неделя	
30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	10 неделя	
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной	11 неделя	

				ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
32	Зачетный урок (ведение мяча с сопротивлением на месте).	Зачет	Правила зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	11 неделя	
33	Бросок двумя руками от головы с места.	КУ	Подводящие упражнения. Ловля с последующим ведением.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	11 неделя	
34	Бросок двумя руками от головы с места.	КУ	Подводящие упражнения.		12 неделя	
35	Передача мяча различными способами.	КУ	Подводящие упражнения.		12 неделя	
36	Зачётный урок (передача мяча различными способами на месте).	Зачёт	Подводящие упражнения. Ведение левой и правой рукой. Правила зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	12 неделя	
37	Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча различными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.	КУ	Ведение левой и правой рукой. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры.	13 неделя	
38	Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.	КУ	Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.		13 неделя	



				<p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
39	Зачётный урок (передача мяча в движении различными способами).	Зачёт	Правила зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	13 неделя	
40	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	14 неделя	
41	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.	<p>Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>	14 неделя	
42	Зачётный урок (техника ведения мяча).	Зачёт	Правила зачета	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	14 неделя	
43	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами. Штрафные броски.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	15 неделя	
44	Ловля и передача мяча с изменением направления.	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		15 неделя	

				определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации		
45	Зачётный урок (ловля и передача мяча с изменением направления)	Зачёт	Правила зачета.			
46	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	КУ	Изучение прорыва, правила игры.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	16 неделя	
47	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	КУ	Изучение прорыва, правила игры.		16 неделя	
48	Эстафеты с баскетбольными мячами.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами		16 неделя	
49	Эстафеты с баскетбольными мячами.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами		17 неделя	
50	Зачётный урок (ведение с изменением направления).	Зачёт	Правила зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	17 неделя	
51	Баскетбол. Круговая тренировка.	КУ	Подводящие упражнения по технике передачи. Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры.	17 неделя	
52	Баскетбол. Круговая тренировка.	КУ	Подводящие упражнения по технике передачи. Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча		18 неделя	

				Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации		
<b>Волейбол (15 ч)</b>						
53	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры в «Волейбол».	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к перемещениям и стойкам. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные:. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	18 неделя	
54	Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений. Волейбол.	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки, повороты, прыжки вверх.		18 неделя	
55	Передача двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).		19 неделя	
56	Совершенствование и закрепление передачи мяча двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед).		19 неделя	
57	Зачетный урок (передача мяча двумя руками сверху над собой).	Зачет	Правила зачета. Передача двумя руками сверху над собой).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	19 неделя	
58	Передача мяча двумя руками снизу.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Имитация перехода из стойки в/болиста в и.п. для приема и передачи мяча.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные:. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	20 неделя	
59	Совершенствование и закрепление передачи мяча двумя руками снизу.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.		20 неделя	

				Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации		
60	Зачетный урок (передача мяча двумя руками снизу).	Зачет	Правила зачета.( Передача двумя руками снизу).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	20 неделя	
61	Попеременная передача мяча.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и сверху, снизу, передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	21 неделя	
62	Совершенствование и закрепление попеременной передачи мяча.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча сверху и снизу над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	Коммуникативные:. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	21 неделя	
63	Зачетный урок (попеременная передача мяча).	Зачет	Правила зачета. (Попеременная передача мяча).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	21 неделя	
64	Развитие координационных способностей. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	22 неделя	
65	Развитие координационных способностей. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".		22 неделя	

66	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	КУ	Правила игры в волейбол	Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	22 неделя	
67	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	КУ	Правила игры в волейбол	Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	23 неделя	
<b>ОФП и кроссовая подготовка (20 ч)</b>						
68	Инструктаж по ТБ на уроках ОФП и кроссовой подготовки. Развитие выносливости.	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	23 неделя	
69	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	23 неделя	
70	Зачетный урок (челночный бег 3x10 м).	зачет	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный бег 3X10 м).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку зрения в процессе дискуссии.	24 неделя	
71	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ	Равномерный бег 3,5 минут. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	24 неделя	

72	Зачетный урок (прыжок в длину с места).	зачет	Равномерный бег 3,5 минут. Правила зачета (прыжок в длину с места).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	24 неделя	
73	Развитие силовой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	25 неделя	
74	Зачетный урок (приседания на одной ноге).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	25 неделя	
75	Развитие силовой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	25 неделя	
76	Зачетный урок (отжимания от скамейки).	зачет	Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета (Отжимание от скамейки).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в	26 неделя	

				ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
77	Совершенствование быстроты двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные:	26 неделя	
78	Совершенствование быстроты двигательной реакции. Эстафеты. Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	26 неделя	
79	Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	27 неделя	
80	Зачетный урок (прыжки на скакалке).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Прыжки на скакалке).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	27 неделя	
81	Развитие силовой выносливости.	КУ	Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	27 неделя	
82	Зачетный урок (поднимание туловища).	зачет	Правила зачета (Поднимание туловища).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в	28 неделя	

				ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
83	Формирование умения расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 6 минут. ОРУ в движении.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	28 неделя	
84	Формирование умения расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении.		28 неделя	
85	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ	Равномерный бег 8 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг в парах.		29 неделя	
86	Зачетный урок (метание набивного мяча).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Метание набивного мяча).		29 неделя	
87	Зачетный урок (бег 16 минут).	зачет	Правила зачета (Бег 16 минут).		29 неделя	
Легкая атлетика (18 ч)						
88	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Основные фазы прыжка. Техника разбега. Прыжок в высоту.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжки в высоту: через планку, способом перешагивание.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	30 неделя	
89	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления.	УКПЗУ	ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжки в высоту: Через планку, способом перешагивание.		30 неделя	
90	Развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.	УКПЗУ	ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Прыжки в высоту: Через планку, способом перешагивание.		30 неделя	



91	Зачетный урок (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).	Зачет	Правила сдачи зачета (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	31 неделя	
92	Зачетный урок (прыжок в высоту на результат).	Зачет	Правила сдачи зачета (прыжок в высоту на результат).	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	31 неделя	
93	Высокий и низкий старт.	КУ		Регулятивные:	31 неделя	
94	Развитие быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ		формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	32 неделя	
95	Зачетный урок (бег 30м).	тест	Правила сдачи зачета	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	32 неделя	
96	Зачетный урок (бег 60м).	тест	Правила сдачи зачета	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	32 неделя	
97	Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	33 неделя	
98	Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	33 неделя	
99	Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	33 неделя	

100	Зачетный урок (метание мяча).	Зачет	Правила сдачи зачета (Метание мяча).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	34 неделя	
101	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Основные фазы прыжка.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	34 неделя	
102	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Основные фазы прыжка.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	34 неделя	