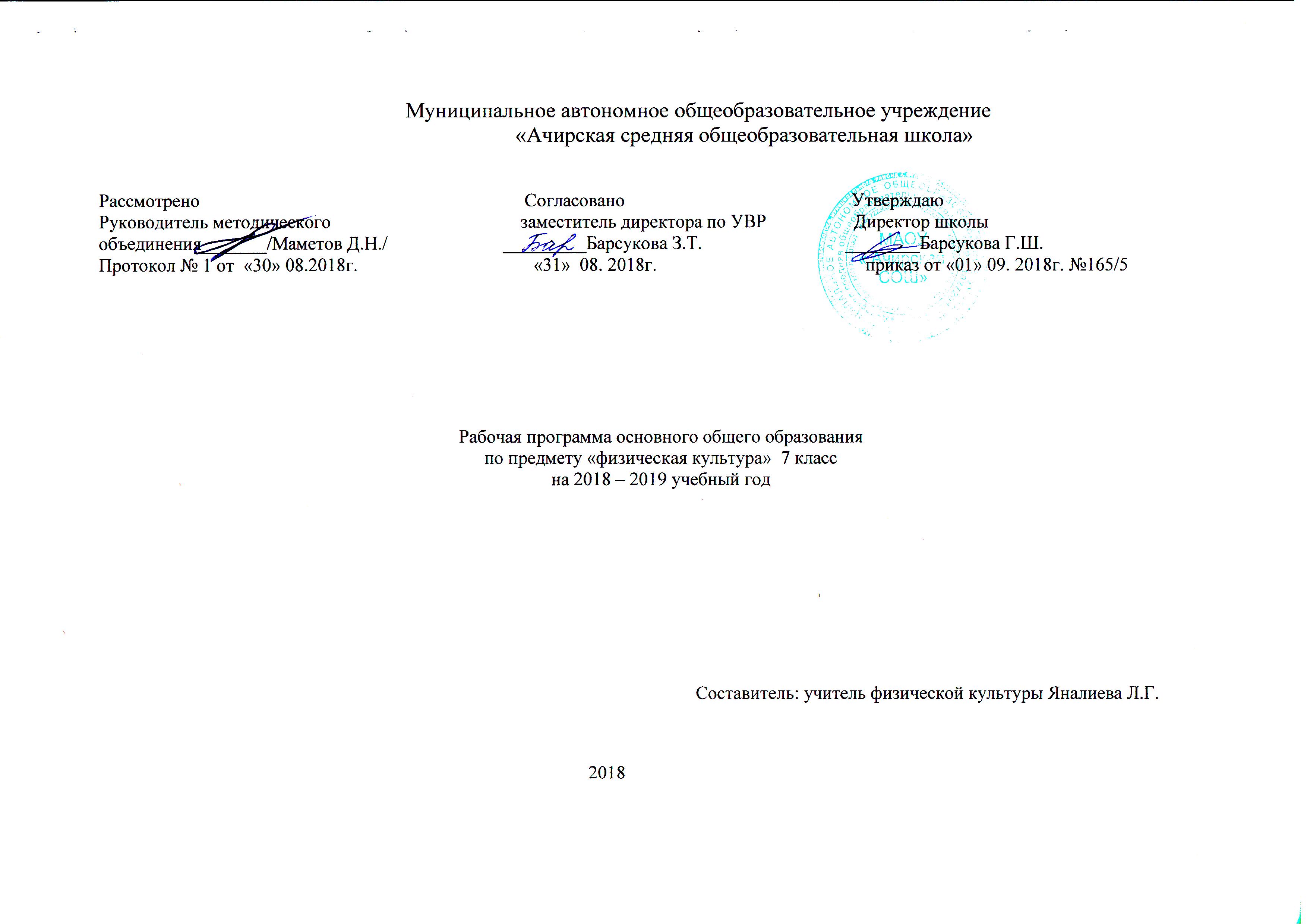
**Планируемые результаты**



**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F7D787D8908837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5954Bt507H) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты должны отражать:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F727475890B837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5954Et503H) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F7D787D8908837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5954Bt50BH) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=2A75C0AC37927C027FEE90B4E5FDB44F6F737E788909837E7DF5B4BB01769F01CF321318F4F5974Ct504H) Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика (27часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Планируемые результаты Характеристика деятельности** | | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Личностные УУД** | **Метапредметные УУД** |
| **Лёгкая атлетика – 14 часов** | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | *С*облюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | *Познавательные УУД*:знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 2 | | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику низкого старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | 1 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | 1 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 5 | Бег на результат 60м. | 1 | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*:  взаимодействие со сверстниками в беге. |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений. | *Познавательные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | *Познавательные УУД:* осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях. |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 12 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 1 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. | *Регулятивные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения. Сдача норм ГТО | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.  Уметь развивать максимальную скорость. | *Регулятивные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Спортивные игры: Волейбол - 13 часов** | | | | | | | |
| 15 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. |  |  |
| 16 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Познавательные* *УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 1 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы.  Уметь проявлять инициативу. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 23 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 25 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы и адекватно реагировать на замечания.  Уметь проявлять инициативу в команде. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Два мяча». | 1 | Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар | Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 27 | Подача, приём и передача мяча в парах. | 1 | Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы и адекватно реагировать на замечания. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 ч** | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника.  *Регулятивные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 29 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. |  | *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 30 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Попеременный двухшажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 31 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 32 | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 33 | Эстафеты. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| 34 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 35 | Катание с горок. | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: осваивать технику спуска с горы.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 36 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: осваивать технику повороты переступанием.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 37 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 45 | Лыжные эстафеты. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.  Сдача норм ГТО | Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| **Волейбол – 18 часов** | | | | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 47 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД:* уметь находить общий язык. |  |  |
| 48 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 49 | Акробатические комбинации. | 1 | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.  Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 50 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 51 | Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 52 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. | Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 53 | Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. | 1 | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации. | *Познавательные УУД*: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 54 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 55 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 | Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.  Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 56 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).  Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы,  скоростной выносливости. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 57 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса. |  |  |
| 58 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса. |  |  |
| 59 | Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) | 1 | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 60 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 61 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 1 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | *Познавательные УУД*: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 62 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 63 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 64 | Круговая тренировка по ОФП. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 65 | Эстафеты с набивным мячом | 1 | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 66 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Баскетбол – 12 часов** | | | | | | | |
| **67** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывать технику игровых приемов. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения |  |  |
| 68 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 69 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 70 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 71 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в ьаскетболе.  *Познавательные* *УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 72 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 74 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 75 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 76 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 77 | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 79 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 80 | Бросок в кольцо с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 81 | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 82 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 83 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 84 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 86 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 87 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 88 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |  |  |
| 90 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | *С*облюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | *Познавательные УУД*:знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* совершенствовать технику прыжков в длину с места.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 91 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты. |  | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 93 | Бег на 60м. | 1 | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 96 | Бег на 300м. | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 99 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 100 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 101 | Бег на 2000м. на результат. | 1 | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 102 | Эстафетный бег 4х50м. | 1 | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.  Сдача норм ГТО | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику эстафетного бега.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |