

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 156  
с углубленным изучением информатики  
Калининского района  
Санкт - Петербурга

**«Разработано и принято»**  
Педагогическим советом  
Протокол № 64  
«\_31»\_\_08\_\_2018\_г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
А.Е.Белик  
\_ Приказ № 157 от \_\_\_\_\_  
  
«\_01\_\_\_\_\_»\_09\_\_2018\_г.

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

**Класс 7**

**Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич**

учебный год 2018 - 2019 г.

| Количество часов по учебному плану |     | Программа               |  |
|------------------------------------|-----|-------------------------|--|
| <b>Всего за учебный год</b>        | 102 | <b>автор</b>            | / В.И.Лях, А.А.Зданевич, А.П.Матвеев/  |
| <b>1 четверть</b>                  | 27  | <b>название</b>         | Физическая культура,<br>Предметная линия учебников : 1./ Виленский М.Я., Лях В.И. – М.: Просвещение, 2012 г./<br>2. Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2010./<br>Рабочие программы Физкультура 1-11 кл.<br>Комплексная программа физического воспитания учащихся /В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010/ |
| <b>2 четверть</b>                  | 21  | <b>количество часов</b> | 102  |
| <b>3 четверть</b>                  | 30  |                         |  |
| <b>4 четверть</b>                  | 24  |                         |  |

#### Пояснительная записка

##### Рабочая программа составлена на основе:

1. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
5. 5. Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.
7. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312).
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ ОТ 05.03.2004 № 1089). Стандарт основного общего образования по физ. культуре.
9. Примерные программы по физической культуре, разработанные в соответствии с государственными образовательными стандартами 2004 г.
10. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на 2018-2019 учебный год
11. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования.

Данная программа разработана для обучающихся 7-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 7 классах отводится 102 ч.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно – воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре в 7 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Техническими действиями приемами базовых видов спорта
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
  - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозростными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные, сельские школы)
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся
  - освоение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно–оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

#### *Уроки физической культуры*

— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

*Основные методы:* (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания  
упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

### **Структура и содержание программы**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность»

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится **3 часа в неделю**. При планировании учебного материала по базовым видам спорта для бесснежных районов РФ (региональный компонент) раздел «Лыжная подготовка» был заменен на раздел «Кроссовая подготовка».

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных возможностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые соответственно с медицинскими показаниями.

**Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организирующие команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижения в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

*Ритмическая гимнастика (девочки)* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* насок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотом); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево

**Легкая атлетика. Беговые упражнения:** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средне учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

*Прыжковые упражнения:* Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

*Упражнения в метание малого мяча:* Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **Кроссовая подготовка.**

**Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол** Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.

## **Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину

- 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 профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов

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

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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

- умение самостоятельно планировать пути достижений целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы
- умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- 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
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникационных технологий
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- 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

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

#### **Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

**Требования федерального компонента ФГОС:**

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание устойчивых интересов положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Требования НРК:**

- Дальнейшее развитие представлений о способах сохранения и укрепления психофизического здоровья, его охраны с учетом кризиса подросткового возраста, особенностей полового созревания;
- Выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивать комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;
- Выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;
- Воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека.

**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре в 7 классе  
по четвертям**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) | Четверть         |           |           |           |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
|       |                                     |                           | 1                | 2         | 3         | 4         |
| 1     | Основы знаний о физической культуре |                           | в процессе урока |           |           |           |
| 2     | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        |                  | 21        |           |           |
| 3     | Кроссовая подготовка                | 10                        | 7                |           |           | 3         |
| 4     | Легкая атлетика                     | 30                        | 20               |           |           | 10        |
| 5     | Спортивная игра баскетбол           | 23                        |                  |           | 12        | 11        |
| 6     | Спортивная игра волейбол            | 18                        |                  |           | 18        |           |
| 7     | ОФП                                 |                           | в процессе урока |           |           |           |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                | <b>27</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

*Знать (понимать):*



- История зарождения Олимпийских игр и особенности их проведения;
- Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Демонстрировать уровень физической подготовленности*

| Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-го класса (13–14 лет) |                 |                 |                |                 |                 |                |
|--|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Контрольные упражнения   | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|  | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек.  | 4,8             | 5,3             | 5,8            | 5,0             | 5,5             | 6,0            |
| Бег 60 метров  | 9.4             | 10.2            | 11.0           | 9.8             | 10.4            | 11.0           |
| Челночный бег 3×10 м, сек.   | 8,3             | 8,8             | 9,3            | 8,7             | 9,2             | 9,7            |
| Прыжок в длину с места, см   | 200             | 185             | 170            | 180             | 165             | 150            |
| Прыжок в длину с разбега   | 3.90            | 3.50            | 2.90           | 3.50            | 3.00            | 2.40           |
| Подтягивание на перекладине (мальчики),  | 10              | 7               | 5              | -               | -               | -              |

|  |      |            |       |       |             |       |
|--|------|------------|-------|-------|-------------|-------|
| кол-во раз   |      |            |       |       |             |       |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | -    | -          | -     | 20    | 15          | 10    |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см                  | +9   | +7         | +4    | +18   | +13         | +8    |
| Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз     | 24   | 19         | 15    | 21    | 18          | 14    |
| Метание мяча   | 39   | 31         | 27    | 26    | 19          | 16    |
| Прыжки через скакалку за 1 мин                                       | 90   | 89-71      | 70    | 110   | 109-91      | 90    |
| Бег 500 метров   | 2.00 | 2.05       | 2.10  |       |             |       |
| Бег на 1000 м, мин., сек.  | 4.15 | 5.00       | 5.45  | 5.00  | 5.45        | 6.30  |
| Бег 1500 м   | 7.00 | 7.30       | 8.00  | 7.30  | 8.00        | 8.30  |
| Кроссовый бег 2000м  | 8.50 | 8.51-10.50 | 10.51 | 10.20 | 10.21-12.20 | 12.21 |

#### Учебно-тематический план

| Учебные разделы и темы   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре.</b>   | <b>4</b>     |
| 1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности                                       | 1            |
| 2. Физическое развитие человека, основные показатели.  | 1            |
| 3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) | 2            |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>                                      | <b>3</b>     |
| 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой                       | 1            |
| 2. Оценка эффективности занятий физической культурой   | 2            |
| <b>Физическое совершенствование.</b>   | <b>95</b>    |
| 1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность                       | 5<br>30      |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Легкая атлетика</i>                                     | 21  |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>                    | 10  |
| <i>Кроссовая подготовка</i>                                | 18  |
| <i>Спортивные игры</i>                                     |     |
|  | 18  |
| 2. Углубленное изучение спортивной игры (волейбол)         |     |
| 3. Интегрированная подготовка, развитие физических качеств |     |
| Всего часов  | 102 |

### Содержание программы

#### Знания о физической культуре (4 часа).

*История физической культуры*

*Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

#### Физическое совершенствование (95 часов).

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики (21 ч).*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую(правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика (30 ч).*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Кроссовая подготовка (10 ч).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры (23 ч)*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег "змейкой" и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта (18 часов)*

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

## **Знания о физической культуре**

*Выпускник 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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.

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

*Выпускник научится:*

- 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;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

*Выпускник научится демонстрировать:*

| <b>Физические качества</b> | <b>Физические упражнения</b>   | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|----------------------------|--|-----------------|----------------|
| Быстрота                   | Бег 60 метров с высокого старта, сек.<br>Прыжки через скакалку в тах темпе, сек. | 9.4<br>45       | 9.8<br>55      |

|                      |  |                      |                      |
|----------------------|--|----------------------|----------------------|
| Сила                 | Подтягивание из виса<br>девочки из виса “лежа”, кол-во раз.<br>Прыжок в длину с места, см.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 10<br>-<br>200<br>25 | -<br>20<br>180<br>21 |
| Выносливость         | Бег на 1000м., мин.<br>Кросс 2000м, мин.   | 4.15<br>8.50         | 5.0<br>9.20          |
| Координация движений | Челночный бег 4*9м., сек.  | 11.0                 | 11                   |

#### Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

*Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.*

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

*Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.*

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

*Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.*

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

*Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:*

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

| №                               | Раздел                               | Тема урока   | Элементы содержания (бег, прыжки, метание спорт. игры)  | Тип урока       | Решаемые проблемы   | Понятия  | Основные виды учебной деятельности   | Планируемые результаты   |   |   | Вид контроля | Материально-техническая база, ЭОРы | Домашнее задание | Дата |      |      |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------|---|--|--|--|---|---|--------------|------------------------------------|------------------|------|------|------|
|                                 |                                      |  |   |                 |   |  |  | Личностные   | Метапредметные  | Предметные  |              |                                    |                  | план | план | факт |
| <b>I четверть 1 – 27 уроки</b>  |                                      |  |   |                 |   |  |  |  |   |   |              |                                    |                  |      |      |      |
| <b>Легкая атлетика (20 час)</b> |                                      |  |   |                 |   |  |  |  |   |   |              |                                    |                  |      |      |      |
| 1                               | <b>Основы знаний Легкая атлетика</b> | Инструктаж по охране труда. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Комбинированный | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друга, работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр | Текущий      |                                    |                  |      |      |      |



|   |                 |   |  |                 |  |               |   |  |  |   |  |  |                     |  |  |  |
|---|-----------------|---|--|-----------------|--|---------------|---|--|--|---|--|--|---------------------|--|--|--|
| 2 | Легкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Беговая разминка а тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры | Контрольный     | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр | Высокий старт | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.<br><i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку» | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива |  | Подтягивание в висе |  |  |  |
| 3 |                 | Техника челночного бега                     | Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»       | Комбинированный | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижных игр                  |               | Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»      | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональности   | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные</i>  | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»                           | Текущий  |  |                     |  |  |  |

|   |  |  |  |                       |   |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|-----------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |                       | ной<br>игры<br>«Прер-<br>ванные<br>пятнаш-<br>ки».  |  |  | -но-нравст-<br>венной<br>отзывчивос-<br>-ти, само-<br>стоятельно<br>с-ти и<br>личной<br>ответствен-<br>ности за<br>свои<br>поступ-ки<br>на основе<br>представле-<br>ний о нрав-<br>ственных<br>нормах, со-<br>циальной<br>справдлив-<br>ости и сво-<br>боды  | : технично<br>выпол-нять<br>челночный бег,<br>играть в под-<br>вижные игры<br>«Прерванные<br>пятнашки» и<br>«Колдунчики»  |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Тести-<br>рова-ние<br>челноч-<br>ного бега<br>3 х 10 м | Разминк<br>а в<br>движе-<br>нии,<br>тестиро-<br>вание<br>челноч-<br>ного<br>бега 3 х<br>10 м,<br>подвиж-<br>ная игра<br>«Собач-<br>ки нога-<br>ми» | Кон-<br>троль-<br>ный | Повтор<br>ение<br>раз-<br>минки в<br>движе-<br>нии,<br>проведе-<br>ние<br>тес-<br>тирован<br>ия<br>челноч-<br>ного<br>бега 3 х<br>10 м,<br>разучи-<br>вание<br>подвиж-<br>ной<br>игры<br>«Собач-<br>ки нога-<br>ми» |  | Разминка в<br>движении,<br>тестирование<br>челночного<br>бега 3 х 10 м,<br>подвижная<br>игра «Собачки<br>ногами» | Развитие<br>мо-тивов<br>учеб-ной<br>деятель-<br>ности и<br>осо-знание<br>личносног<br>о смысла<br>учения,<br>приня-тие<br>и освое-ние<br>социаль-<br>ной роли<br>обучающег<br>ося,<br>развитие<br>этических<br>чувств,<br>доб-<br>рожелатель-<br>ности и<br>эмо-<br>ционально-<br>нравствен-<br>ной<br>отзывчи-<br>вости | <i>Коммуникативн<br/>ые:</i> эффективно<br>сотрудничать и<br>способствовать<br>продуктивной<br>коо-перации,<br>добывать<br>недостающую<br>информацию с<br>по-мощью<br>вопросов.<br><i>Регулятивные:</i><br>определять<br>новый уровень<br>отноше-ния к<br>самому себе как<br>субъекту де-<br>ятельности,<br>адек-ватно<br>понимать<br>оценку<br>взрослого и<br>сверстника.<br><i>Познавательные</i><br>: проходить тес-<br>тирование чел-<br>ночного бега 3<br>х 10 м, играть в<br>под-вижную<br>игру «Со-бачки | Знать, как<br>проходит<br>тестирова<br>ние чел-<br>ночного<br>бега 3 х<br>10 м,<br>правила<br>подвиж-<br>ной игры<br>«Собачки<br>нога-ми» | Оценка<br>техники<br>выполне-<br>ния<br>упражне-<br>ний.<br>Выполне-<br>ние<br>норма<br>тива<br><u>Челноч-<br/>ный бег<br/>3х10 м:</u><br>М: 9,7;<br>9,3; 8,5.<br>Д: 10,0;<br>9,7; 8,9. |  | Сгибание<br>и<br>разгибани<br>е рук в<br>упоре<br>лежа – 12р |  |  |  |  |

|   |  |   |  |             |   |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|---|--|-------------|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
|   |  |   |  |             |   |  |  |   | ногами», играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»  |   |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Контрольный | Разучивание беговой разминки с мешочками и проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |  | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Бег на 60 м:</u><br>Д.: 10,4;<br>10,8;<br>11,4;<br>М.: 10,0;<br>10,6; 11,2 |  |  |  |  |  |
| 6 |  | Тестирование метания мешочка на дальность   | Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность,   | Контрольный | Повторение беговой разминки с мешочками и проведение тестирования   |  | Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол-   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку  | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять мета-                                       | Оценка техники выполнения упражнений   |  |  |  |  |  |

|   |  |                                |  |                           |  |  |          |   |   |  |         |  |                               |  |  |  |
|---|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|--|----------|---|---|--|---------|--|-------------------------------|--|--|--|
|   |  |                                | метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»                                     |                           | ния метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» |  | дунчики» | другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные</i> : проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | ние мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» |         |  |                               |  |  |  |
| 7 |  | Бег на средние дистанции 1000м | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | Изучение нового материала |  |  |          | Овладеть техникой бега  | <i>Коммуникативные</i> : планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения<br><i>Познавательные</i> : общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br><i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль – сравнивать способы действия и его результат с заданным | <i>Уметь</i> : бегать на дистанцию 1000 м                  | Текущий |  | Прыжок вверх из приседа – 8р. |  |  |  |

|   |  |  |   |                           |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|---|---------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  |   |                           |  |  |  |   | эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Бег на средние дистанции                   | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Изучение нового материала |  |  |  | Овладеть техникой бега                      | <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>:<br/> общешуточные – Овладеть техникой чередования ходьбы и бега выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> | <b>Уметь:</b><br>бегать на дистанцию 1000 м              | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива<br>Бег 1000 м:<br>М.: 4,30;<br>5,30;<br>7,20;<br>Д.: 5,10;<br>6,15; |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление | Равномерный бег (12 мин.). Чередование  | Комплексный               |  |  |  | Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>инициативное сотрудничество – ставить вопросы,</p>  | <b>Уметь:</b><br>бегать в равномерном темпе (до 20 мин.) | Текущий  |  |  |  |  |  |  |

|    |  |                  |  |  |  |  |  |                          |  |   |         |  |                                       |  |  |
|----|--|------------------|--|--|--|--|--|--------------------------|--|---|---------|--|---------------------------------------|--|--|
|    |  | ние препятствий. | бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости   |  |  |  |  |                          | обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию<br><i>Познавательные</i> :: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.<br><i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. |   |         |  |                                       |  |  |
| 10 |  | Прыжки           | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на | Развитие силовых и координационных способностей. |  |  |  | Овладеть техникой прыжка | <i>Р:</i> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.<br><i>П:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br><i>К:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью          | Демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |  | Прыжки через короткую скакалку – 50р. |  |  |

|        |  |                                  |   |                           |  |  |  |                                 |   |                                    |         |  |                            |  |  |  |
|--------|--|----------------------------------|---|---------------------------|--|--|--|---------------------------------|---|------------------------------------|---------|--|----------------------------|--|--|--|
|        |  |                                  | <p>одной ногой, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установка места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> |                           |  |  |  |                                 |   |                                    |         |  |                            |  |  |  |
| 1<br>1 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Высокий старт до 10–15 м,   | Изучение нового материала |  |  |  | Освоение техники низкого старта | <i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать | <i>Уметь:</i> пробегать с максимал | Текущий |  | Придумать и провести 3 ОРУ |  |  |  |

|        |  |                       |  |                   |                             |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|--------|--|-----------------------|--|-------------------|-----------------------------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|        |  |                       | бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | -ла               |                             |  |  |  | учебную задачу; планирование – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Познавательные:</i><br>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Коммуникативные:</i><br>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | ьной скоростью 30 м с низкого старта                              |  |  |  |  |  |
| 1<br>2 |  | Бег с высокого старта | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальный                        | Совершенствование | развитие скоростных качеств |  |  | Освоить специальные беговые упражнения | <i>Коммуникативные:</i><br><i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение<br><i>Познавательные:</i><br><i>общеучебные</i> –  | <b>Уметь:</b><br>бегать с максимальной скоростью с низкого старта |  |  |  |  |  |



|        |  |   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |  |                              |  |  |  |
|--------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|---|--|------------------------------|--|--|--|
|        |  |   | ьные<br>бе-<br>говые<br>упражн<br>ения   |   |  |  |  |  | <i>са-<br/>мостоятельно<br/>вы-делять и<br/>форму-лировать<br/>позна-<br/>вательную цель.<br/>Регулятивные:<br/>планирование –<br/>выбирать дей-<br/>ствия в соот-<br/>ветствии с пос-<br/>тавленной<br/>задачей и<br/>условиями ее<br/>реализации.</i>  |  |   |  |                              |  |  |  |
| 1<br>3 |  | Тестирова-<br>ние ме-<br>тания ма-<br>лого мяча<br>на точ-<br>ность | Метани<br>е<br>теннисн<br>ого<br>мяча с 4<br>– 5<br>шагов<br>разбега<br>на<br>дальнос-<br>ть.<br>Прыжк<br>и в<br>длину с<br>5 – 7<br>шагов<br>разбега. | Конт-<br>рольны<br>й                      | Разучив<br>ание<br>раз-<br>минки с<br>малыми<br>мячами,<br>проведе-<br>ние<br>тес-<br>тирова-<br>ния ме-<br>тания<br>малого<br>мяча на<br>точност<br>ьповтор<br>е-ние<br>подвиж-<br>ной<br>игры<br>«Выши-<br>балы» |  | Разминка с<br>малыми<br>мячами,<br>тестирование<br>метания<br>малого мяча на<br>точность,<br>подвижная<br>игра<br>«Вышибалы» | Развитие<br>этических<br>чувств,<br>доброжелат<br>ельности и<br>эмоциональ<br>но-нрав-<br>ственной<br>отзывчивос-<br>ти,<br>сочувствия<br>другим<br>людям,<br>развитие<br>навыков<br>сотруд-<br>ничества со<br>сверстни-<br>ками | <i>Коммуникативн<br/>ые:</i> с<br>достаточной<br>полнотой и точ-<br>ностью<br>выражать свои<br>мысли в соот-<br>ветствии с<br>задачами и<br>условиями<br>коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i><br>адекватно пони-<br>мать оценку<br>взрос-лого и<br>сверстника, со-<br>хранять задан-<br>ную цель.<br><i>Познавательные</i><br>: проходить<br>тести-рование<br>метания малого<br>мяча на точ-<br>ность, играть в<br>подвижную игру<br>«Вышибалы» | Знать пра-<br>вила<br>прове-<br>дения тес-<br>тирования<br>метания<br>малого<br>мя-ча на<br>точность,<br>пра-вила<br>под-<br>вижной<br>игры<br>«Вы-<br>шибалы» | Оценка<br>техники<br>вы<br>полнения<br>упражне-<br>ний<br>Выполне-<br>ние<br>норма<br>тива<br><u>Метание<br/>мяча (м):</u><br>М: 20, 25,<br>30;<br>Д: 14, 18,<br>20 |  |                              |  |  |  |
| 1<br>4 |  | Метание<br>набивного<br>мяча  | Метани<br>е<br>малого<br>мяча в<br>горизон-<br>-<br>тальную<br>цель раз-   | Изуче-<br>ние<br>нового<br>материа-<br>ла | Обуче-<br>ние<br>отгал-<br>кивани<br>ю в<br>прыж-<br>ке в<br>дли-ну  |  | Броски и<br>толчки<br>набивных<br>мячей: юноши<br>– до 2 кг,<br>девушки – до 1<br>кг. Метание на<br>заданное<br>расстояние.  | Овладеть<br>техникой<br>прыжка и<br>техникой<br>метания  | <i>Коммуникативн<br/>ые</i><br>планирование<br>учебного<br>сотруд-ничества<br>– зада-вать<br>вопросы,<br>обращаться за<br>помощью  | <b>Уметь:</b><br>прыгать в<br>длину с<br>места; ме-<br>тать мяч в<br>горизон-<br>тальную<br>цель   | <u>Набивной<br/>мяч (см):</u><br>М: 300,<br>400, 450;<br>Д: 250,<br>350, 450  |  | Прыжки в<br>длину с<br>места |  |  |  |

|        |  |                                     |   |             |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|-------------------------------------|---|-------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  |                                     | мером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попад и в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скорости-силовых качеств                     |             | с мес-та  |  | Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.    |  | <i>Познавательные</i> :<br>общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br><i>Регулятивные</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1<br>5 |  | Тестирование прыжка в длину с места | Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвиж | Контрольный | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк |  | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброты и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав- | <i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные</i> : адпонимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные</i> : проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | Оценка техники выполнения упражнений<br>Выполнение норматива Прыжок с места:<br>М.: 195;<br>160; 140<br>Д.: 185;<br>150; 130 |  |  |  |  |  |

|        |  |                                  |  |                 |   |  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|----------------------------------|--|-----------------|---|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|        |  |                                  | -ная игра «Метко в цель». Развитие скорости-силовых качеств  |                 | во рву»   |  |   | ственных нормах, социальной справедливости и свободе   |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |
| 1<br>6 |  | Техника прыжка в длину с разбега | Медленный бег с изменением направления по сигналу . Прыжки в длину с разбега – на результат. Многококи. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносл | Комбинированный | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |  | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Оценка техники выполнения упражнений. |  |  |  |  |  |  |

|    |  |  |   |                 |   |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|--|---|-----------------|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|    |  |  | ивости. Понятие о темпе, объеме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.  |                 |   |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега.              | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры ; | Комбинированный | Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» |  | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»                         | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Текущий                                       |  | Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа |  |  |  |
| 18 |  | Тестирование прыжка в длину с разбега. | Медленный бег с изменением направления по сигналу   | Контрольный     | Разучивание разминки в движении, проведение   |  | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-  | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие  | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега,               | Оценка техники выполнения упражнений. Выполне |  |  |  |  |  |

|    |  |                                   |  |                 |  |  |  |   |  |   |                  |  |                 |  |  |  |  |
|----|--|-----------------------------------|--|-----------------|--|--|--|---|--|---|------------------|--|-----------------|--|--|--|--|
|    |  |                                   | <p>Прыжки в длину с разбега – на результат. Многоскоки. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объеме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.</p> |                 | <p>Контроль прыжков в длину с разбега, изучение подвижной игры «Командные собачки»</p> |  |  | <p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p> | <p>отношения.<br/><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br/><i>Познавательные</i> : выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»</p> | <p>правила подвижной игры «Командные собачки»</p> | <p>норматива</p> |  |                 |  |  |  |  |
| 19 |  | Способы двигательной физкультурно | ОРУ в движении. Специаль-  | Комбинированный |  |  | Применяют разученные упражнения для развития | В циклических и ацикли-   | К: владение умениями выполнения двигательных   | Способность отбивать физи-                        | Текущий          |  | Вращение обруча |  |  |  |  |

|        |  |                                    |  |                           |  |  |  |   |   |   |         |  |  |  |  |
|--------|--|------------------------------------|--|---------------------------|--|--|--|---|---|---|---------|--|--|--|--|
|        |  | й<br>десятельно<br>с-ти (1<br>час) | ные бе-<br>говые<br>упражне-<br>ния.М<br>но-<br>госкоки<br>. Темпов<br>ой бег<br>(с<br>хроном<br>етриров<br>а-нием<br>по<br>отрезка<br>м)  |                           |  |  | скоростных<br>способностей.  | ческих<br>локо-<br>моциях: в<br>равномерно<br>м темпе<br>бегать до<br>20 мин<br>(мальчики)<br>и до 15 мин<br>(девочки)                                    | действий и<br>физи-ческих<br>упражне-<br>ний базовых<br>видов<br>спорта и<br>оздорови-<br>тельной<br>физичес-<br>кой<br>культуры,<br>активно их<br>использовать в<br>самостоятельно<br>организуемой<br>спортивно-<br>оздорови-<br>тельной и<br>физ-культурно-<br>оздорови-<br>тельной дея-<br>тельности;  | ческие<br>упражне-<br>ния,<br>естествен-<br>ные силы<br>природы,<br>гигиени-<br>ческие<br>фак-торы<br>в<br>соответст-<br>вии с их<br>функци-<br>ональной<br>направлен-<br>ностью,   |         |  |  |  |  |
| 2<br>0 |  | Развитие<br>выносливо-<br>сти      | ОРУ в<br>движени-<br>и.<br>Специ-<br>альные<br>беговые<br>упражне-<br>ния.<br>Мно-<br>госкоки.<br>Темпово-<br>й бег (с<br>хрономе-<br>трирова-<br>нием по<br>отрезкам<br>):<br>мальчи-<br>ки –<br>1200м,<br>девочки<br>– 800м.<br>Спортив-<br>ные<br>игры. | Комби-<br>нирова-<br>нный |  |  | Применяют ра-<br>зученные<br>упражне-<br>ния для развития<br>скоростных<br>способностей.<br>Кросс до 10<br>мин, бег с<br>препятстви-<br>ями<br>и на мест-<br>ности,<br>минутный бег,<br>эстафеты,<br>круговая трени-<br>ровка. | В цикличес-<br>ких и<br>ацикли-<br>ческих<br>локо-<br>моциях: в<br>равномерно<br>м темпе<br>бегать до 20<br>мин<br>(мальчики)<br>и до 15 мин<br>(девочки) | владение умения-<br>ми выполнения<br>двигательных<br>действий и физи-<br>ческих упражне-<br>ний базовых<br>видов спорта и<br>оздорови-<br>тельной физичес-<br>кой культуры,<br>активно их<br>использовать в<br>самостоятельно<br>организуемой<br>спортивно-<br>оздорови-<br>тельной и физ-<br>культурно-<br>оздорови-<br>тельной дея-<br>тельности; | Способ-<br>ность<br>отби-рать<br>физи-<br>ческие<br>упражне-<br>ния,<br>естествен-<br>ные силы<br>природы,<br>гигиени-<br>ческие<br>фак-торы в<br>соответств<br>ии с их<br>функ-<br>ционально<br>й<br>направлен-<br>ностью,<br>составлять<br>из них<br>индивиду-<br>альные<br>ком-<br>плексы для<br>осуществл<br>ения | Текущий |  |  |  |  |

|                                       |  |  |  |             |  |  |  |   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|-------------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
|                                       |  |  |  |             |  |  |  |   |   | оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b> |  |  |  |             |  |  |  |   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 2<br>1                                | <b>Кроссова<br/>я<br/>подг<br/>отов<br/>ка</b> | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков в лазание и перелезанием. Бег 1000 метров – на ре- | Контрольный |  |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); | К:-потребность в общении с учителем.<br>-умение слушать и вступать в диалог.<br>-сотрудничество<br>Р:- формирование положительного отношения к учению.<br>-приучение детей « слушать вас глазами».<br>П:- формирование физиологических механизмов произвольных движений.<br>-подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении | Формирование положительных отношений к учению.<br>- ценностно-смысловая ориентация, смыслообращение.                                 | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива Бег 1000 м:<br>М.: 4,30;<br>5,30;<br>7,20;<br>Д.: 5,10;<br>6,15; |  |  |  |  |  |  |

|        |  |                |   |                    |  |  |  |   |  |                                       |         |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|----------------|---|--------------------|--|--|--|---|--|---------------------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|
|        |  |                | зультат.  |                    |  |  |  | нагрузки»   |  |                                       |         |  |  |  |  |  |  |
| 2<br>2 |  | Переменный бег | ОРУ в движении СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Комбинированный Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Комбинированный    |  |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); | К: -умение слушать и вступать в диалог.<br>- сотрудничество.<br>-кооперация.<br>Р:-овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,<br>П:-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.  | формирование социальной роли ученика. | Текущий |  |  |  |  |  | Подъем туловища из положения сидя на скамейке – 1бр. |
| 2<br>3 |  | Переменный бег | ОРУ в движении СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15                        | Совершенство вание |  |  | Применяют разученные упражнения скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.              | В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); | К: Ученик научится:<br>- бегать в равномерном темпе(15мин)<br>Ученик получит возможность научиться:<br>-пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.<br>Р:-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.<br>-оценка и саморегуляция.<br><br>П:-выбор |                                       | Текущий |  |  |  |  |  |  |



|        |  |   |  |             |  |  |  |   |  |   |                           |  |                                   |  |  |  |
|--------|--|---|--|-------------|--|--|--|---|--|---|---------------------------|--|-----------------------------------|--|--|--|
|        |  |   | минут.   |             |  |  |  |   | наиболее эффективных способов выполнения заданий.<br>-обеспечение тренирующего эффекта.<br>-формирование физиологических механизмов произвольных движений.   |   |                           |  |                                   |  |  |  |
| 2<br>4 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Применяют различные упражнения для развития скорости способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Комплексный |  |  | Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | <i>Коммуникативные</i><br>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию<br><i>Познавательные</i><br>:<br>общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.<br><i>Регулятивные</i> :<br>целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. | <i>Уметь</i> :<br>бежать в равномерном темпе (до 20 мин.) | Текущий                   |  | Приседание на одной ноге – по 8р. |  |  |  |
| 2<br>5 |  | Гладкий бег (1500м без учета времени)                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные  | Комплексный |  |  | Применяют различные упражнения для развития скоростных   | В циклических и ациклических ло-  | владение способами наблюдения за показателями индивидуальног   |   | Оценка техники выполнения |  |                                   |  |  |  |

|    |  |                                      |  |                           |  |  |   |   |  |  |                                    |  |  |  |  |  |
|----|--|--------------------------------------|--|---------------------------|--|--|---|---|--|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|
|    |  |                                      | беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.<br>История отечественного спорта.    |                           |  |  | способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.   | комоциях: в равномерно темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);                               | о здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.   |  | упражнений<br>Выполнение норматива |  |  |  |  |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Совершенство              |  |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | В циклических и ациклических лкомоциях: в равномерно темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); | владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. |  | Текущий                            |  |  |  |  |  |
| 27 |  | Придумать и провести комплекс ОРУ    | Теоретические и практические знания  | Изучение нового материала | Для чего необходима утренняя гимнастика? |  | <u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме<br><u>регулятивные</u> : выполнять учебные                                | - уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнобразии с природой, физической культурой           | - уметь устанавливать связь с другими предметами и науками   | - знать историю возникновения формирования физической культуры | Текущий                            |  |  |  |  |  |

|   |                   |  |                      |                           |  |  |   |   |  |   |         |  |  |  |                         |  |
|---|-------------------|--|----------------------|---------------------------|--|--|---|---|--|---|---------|--|--|--|-------------------------|--|
|   |                   |  |                      |                           |  |  |   | действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения |  |   |         |  |  |  |                         |  |
| <b>II четверть 28-48 уроки</b>                        |                   |  |                      |                           |  |  |   |   |  |   |         |  |  |  |                         |  |
| <b>Знания о физической культуре. Гимнастика (21ч)</b> |                   |  |                      |                           |  |  |   |   |  |   |         |  |  |  |                         |  |
| 28  | <b>Гимнастика</b> | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия) | Теоретические знания | Изучение нового материала | Как зародились олимпийские игры в древности? Как происходит развитие человека? | - физические упражнения в первобытном обществе - олимпийские игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физические развитие человека (основные показатели) | <u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | - уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой  | - уметь устанавливать связь с другими предметами и науками | - знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела | Текущий |  |  |  | Символы Олимпийских игр |  |
| 29  |                   | Техника безопасно  | Инструктаж по        | Вводные                   | Как возникл  | - история  | <u>познавательные</u> : ставить новые   | - изучать историю   | - уметь определять   | - четко выполнять   | Текущий |  |  |  | Прыжок вверх из         |  |

|    |  |  |  |                           |   |  |   |  |   |  |         |  |  |  |                     |  |  |  |
|----|--|--|--|---------------------------|---|--|---|--|---|--|---------|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|    |  | с-ти на уроках гимнастики. История гимнастики. Организовать команды и приемы. Развитие координации | технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Обучение                  | а гимнастика? Как развить координацию?  | гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации | задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками   | гимнастики - проявлять интерес к новому учебному материалу | понятия, создавать обобщения, - устанавливать аналогии, классифицировать, - самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, - устанавливать причинно-следственные связи | организуемые команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации |         |  |  |  | приседа             |  |  |  |
| 30 |  | Висы. Строевые упражнения  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без  | Изучение нового материала | Из чего состоят строевые упражнения? Что такое смыкание и размыкание в строю? Что | - висы простые   | <u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, давать правильное определение <u>регулятивные</u> : осуществлять самооценку <u>коммуникатив-</u> | - проявлять интерес к новому учебному материалу            | - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения   | - четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать простые висы     | Текущий |  |  |  | Прыжки со скакалкой |  |  |  |

|        |  |                           |  |                   |   |                         |   |  |  |   |         |  |  |  |  |  |
|--------|--|---------------------------|--|-------------------|---|-------------------------|---|--|--|---|---------|--|--|--|--|--|
|        |  |                           | предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей   |                   | такое вис?  |                         | <u>ны:</u><br>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения   |  |  |   |         |  |  |  |  |  |
| 3<br>1 |  | Висы. Строевые упражнения | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | Обучение          | Что такое шеренга, колонна?<br>Что такое силовые способности? | - висы простые          | <u>познавательные</u><br>: ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u><br>осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u><br>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | - проявлять интерес к новому учебно-му материалу | - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | - четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать простые висы | Текущий |  | Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа |  |  |  |
| 3<br>2 |  | Висы. Упоры. Строевые     | Строевой шаг, размы  | Совершенствование | Что такое упор?   | - висы простые<br>-висы | <u>познавательные</u><br>: ставить новые задачи   | - усвоение правил индиви                         | - корректировать свои действия в соответствии с                          | - осваивать простые висы,   | Текущий |  | Сгибание разгибание рук в                    |  |  |  |

|        |  |   |   |             |  |   |  |  |   |                               |         |  |                                       |  |  |  |
|--------|--|---|---|-------------|--|---|--|--|---|-------------------------------|---------|--|---------------------------------------|--|--|--|
|        |  | упражнения  | кание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей |             |  | смешанные<br>- упор   | <u>регулятивные:</u><br>осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u><br>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения                         | дуального и коллективно-го безопасного поведения на уроке                        | изменяющейся ситуацией  | - освоить упор                |         |  | упор лежа                             |  |  |  |
| 3<br>3 |  | Организуемые команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.  | Комплексный | Как правильно выполнить перекат? Как развивать силу? Как | - перекаты вперед-назад, в стороны<br>- висы<br>- простые<br>- гибкость | <u>познавательные</u><br>: ставить новые задачи<br><br><u>регулятивные:</u><br>осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u><br>обращаться за помощью, | - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке | - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,<br>- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся | - освоить строевые упражнения | Текущий |  | Поднимание туловища из положения лежа |  |  |  |

|        |  |   |   |             |   |   |   |   |  |   |  |  |                          |  |  |  |
|--------|--|---|---|-------------|---|---|---|---|--|---|--|--|--------------------------|--|--|--|
|        |  |   | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Перекаты.   |             | развивать гибкость?   |   | формулировать свои затруднения  |   | ситуацией  |   |  |  |                          |  |  |  |
| 3<br>4 |  | Подтягивание в висе (м.) на низкой перекладине (д)                | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Контрольный | Как правильно - но выполнить подтягивание? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость? | - перекаты вперед-назад, в сторону<br>- висы простые<br>- гибкость    | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения                                | максимально проявлять свои физические способности | - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения<br>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | - четко выполнять строевые приемы<br>- выполнять перекаты<br>- осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | Оценка техники выполнения упражнений<br>Выполнение норматива |  | Приседание на одной ноге |  |  |  |
| 3<br>5 |  | Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь  | Обучение    | Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?               | - висы смешанные<br>- перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись | <u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач<br><u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | - проявлять интерес к новому учебному материалу   | - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения  | - четко выполнять строевые приемы<br>- демонстрировать варианты перекатов<br>- осваивать смешанные висы<br>- использовать разученные упражнения         | Текущий  |  | Прыжки в длину с места   |  |  |  |

|        |  |   |  |              |   |  |   |   |   |  |         |  |                         |  |  |  |
|--------|--|---|--|--------------|---|--|---|---|---|--|---------|--|-------------------------|--|--|--|
|        |  |   | (м). Вис лежа.<br>Вис присев<br>(д). Эстафеты.<br>Развитие силовых способностей.   |              |   |  |   |   |   | я для развития силы и гибкости<br>- оказывать страховку и помощь во время занятий              |         |  |                         |  |  |  |
| 3<br>6 |  | Акробатические упражнения. Висы и упоры.        | Кувырок вперед-назад из положения упор присев  | Обучение     | Как правильно выполнить кувырок вперед? | - смешанные висы и упоры   | <u>познавательные</u> :<br>- ставить новые задачи<br><u>регулятивные</u> :<br>- планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные</u> :<br>- формировать собственное мнение и позицию | - проявлять интерес к новому учебному материалу     | - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | - демонстрировать смешанные висы и упоры – описывать и демонстрировать технику кувыр-ка вперед | Текущий |  | Прыжок вверх из приседа |  |  |  |
| 3<br>7 |  | Акробатические упражнения: стойка «на лопатках» | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувыр-ка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координация | Совершенство | Как правильно выполнить кувырок вперед? | - кувырок вперед,<br>- кувырок назад,<br>- слитные кувыр-ки,<br>- стойка на лопатках | <u>познавательные</u> :<br>- ставить новые задачи<br><u>регулятивные</u> :<br>- планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные</u> :<br>- формировать собственное мнение и позицию | - максимально проявлять свои физические способности | - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | - описывать и демонстрировать технику кувыр-ка   | Текущий |  | Прыжки со скакалкой     |  |  |  |



|    |  |   |  |                   |   |  |   |   |  |   |         |  |                              |  |  |  |
|----|--|---|--|-------------------|---|--|---|---|--|---|---------|--|------------------------------|--|--|--|
|    |  |   | ционных способностей   |                   |   |  |   |   |  |   |         |  |                              |  |  |  |
| 38 |  | Акробатические упражнения Силовые способности. Развитие гибкости. | Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полупагат (д)  | Совершенствованию | Как вы полнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнять вскок в упор присев? | - подбор гантелей по весу<br>- правила работы с весами<br>- упражнения на гимнастической стенке<br>- кувырок вперед<br>- вскок в упор присев | <u>познавательные</u><br>: ставить новые задачи<br><u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию | - проявлять интерес к новому учебному материалу | - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности  | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости<br>- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед   | Текущий |  | Подтягивание                 |  |  |  |
| 39 |  | Акробатические упражнения: кувырок назад. Опорный прыжок.         | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ в движении и Эстафеты Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых | Обучение          | Как выполнять кувырок назад? Как вы полнить соскок прогнувшись?   | - кувырок назад<br>- упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом<br>- вскок в упор присев<br>- соскок прогнувшись                     | <u>познавательные</u><br>: ставить новые задачи<br><u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество<br><u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  | - проявлять интерес к новому учебному материалу | - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения<br>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом<br>- описывать и демонстрировать технику кувырка назад<br>- описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | Текущий |  | Куврок вперед, кувырок назад |  |  |  |

|    |  |  |   |                   |  |  |  |  |   |   |                                      |  |                                  |  |  |  |
|----|--|--|---|-------------------|--|--|--|--|---|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|
|    |  |  | способностей.   |                   |  |  |  |  |   |   |                                      |  |                                  |  |  |  |
| 40 |  | Акробатические упражнения: «мост». Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | Комплексный       | Как вы полнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? | - «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке       | - уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи | описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат             | Текущий                              |  | «мост»                           |  |  |  |
| 41 |  | Акробатическая комбинация из изученных упражнений. Опорный прыжок.                                   | Вскоч в упор присев и соскок прогнувшись                                      | Контрольный       | Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?               | - акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке            | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение     | - самоанализ и контроль результата - максимально проявлять свои физические способности | - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата   | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации и использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости | Оценка техники выполнения упражнений |  | Приседание на одной ноге         |  |  |  |
| 42 |  | Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых   | Вскоч в упор присев и соскок прогнувшись                                      | Совершенствование | С помощью каких упражнений и гимнастической  | - упражнения на гимнастической   | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать   | максимально проявлять свои физические способности                                      | - уметь оценивать собственные возможности решения                             | - составлять и демонстрировать  | Текущий                              |  | Поднимание туловища из положения |  |  |  |

|        |  |   |   |                    |   |   |  |  |   |   |                                      |  |                     |  |  |  |
|--------|--|---|---|--------------------|---|---|--|--|---|---|--------------------------------------|--|---------------------|--|--|--|
|        |  | способностей                                  | шись  |                    | снарядов можно развить гибкость, силу?      | скамейке и гимнастической стенке  | технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности<br><u>коммуникативные:</u><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений   |  | поставленной учебной задачи   | простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости |                                      |  | ния лежа            |  |  |  |
| 4<br>3 |  | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей | Прыжок через козла «ноги врозь»<br><br>Вскок в упор присев и соскок прогнувшись | Совершенство вание | Что такое силовые способности?              | - упражнения на гимнастической скамейке - упражнения на гимнастической стенке | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br><u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки<br><u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение | - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке | - владение основами самоконтроля, самооценки                                | - использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости                       | Текущий                              |  | Прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 4<br>4 |  | Акробатические упражнения Опорный прыжок.     | Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем 5-6  | Комплексный        | Что входит в развитие силовых способностей? | - опорный прыжок «ноги врозь»   | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми  | максимально проявлять свои физические способности                                | - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | - выполнять опорный прыжок на результат   | Оценка техники выполнения упражнений |  | Подтягивание        |  |  |  |

|        |  |                                |  |             |  |            |  |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |
|--------|--|--------------------------------|--|-------------|--|------------|--|--|---|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
|        |  |                                | упражнений.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.  |             |  |            | ре-результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты   |  |   |  |  |  |                                       |  |  |  |
| 4<br>5 |  | Лазание по канату в два приема | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | Комплексный | Какими упражнениями можно развить координационные способности? | - перехват | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи<br><u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты | - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке | - уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи | - выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  |  | Сгибание разгибание рук в упоре       |  |  |  |
| 4<br>6 |  | Лазание по канату в три приема | Выполнение двух кувырко вперед слитно. ОРУ с предмет   | Контрольный | Каким способом выполняется лазание по                          | - перехват | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач  | - усвоение правил индивидуального и коллективного                                | - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата   | - выполнять акробатические элементы раздельно и в ком-       | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по |  | Поднимание туловища из положения лежа |  |  |  |

|        |  |   |   |                   |   |  |  |   |   |  |                                    |  |                                  |  |  |  |  |
|--------|--|---|---|-------------------|---|--|--|---|---|--|------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|--|
|        |  |   | а ми. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей |                   | канату? Каким способом выполняется спуск?                                   |  | <u>регулятивные:</u><br>анализировать двигательные действия, устранять ошибки<br><u>коммуникативные:</u><br>формулировать, отстаивать свое мнение  | безопасного поведения на уроке  |   | бинации  | канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м |  |                                  |  |  |  |  |
| 4<br>7 | <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> | Организаторские умения на уроках соревнованиях. | Выполнение игр и эстафет с изученными элементами гимнастики и акробатики                  | Совершенствовании | Как проводится соревнование по гимнастике? Как гимнастика влияет на осанку? | - гимнастика и осанка - скелет и мышцы<br>- упражнения для разогревания<br>- страховка<br>- помощь во время выполнения упражнений<br>- правила соревнований по гимнастике<br>- акробатическая комбинация на 32 счета | <u>познавательные</u><br>- овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений<br><u>регулятивные:</u><br>организовывать учебное сотрудничество<br><u>коммуникативные:</u><br>грамотно излагать собственную точку зрения | применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий | - умение организовать 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 | - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки<br>- оказывать страховку<br>- демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета | Текущий                            |  | Приседание на одной ноге – по бр |  |  |  |  |

|        |  |  |  |                           |   |  |  |   |   |   |         |  |  |  |  |                                      |
|--------|--|--|--|---------------------------|---|--|--|---|---|---|---------|--|--|--|--|--------------------------------------|
| 4<br>8 |  | Прикладно-ориентированная подготовка.<br><br><b>Олимпийский урок</b> | Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисманы команды | Изучение нового материала | Что такое прикладной ориентированный подготовка? Что такое спортивная атрибутика? | - прикладные виды гимнастики и ки-прикладные упражнения в гимнастике и кегле - круговая тренировка - спортивная атрибутика | <u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме<br><u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме<br><u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения. | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | - умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками<br>- умение работать индивидуально и в группе;<br>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение | - знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисманы команды. | Текущий |  |  |  |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |
|--------|--|--|--|---------------------------|---|--|--|---|---|---|---------|--|--|--|--|--------------------------------------|

**III четверть 49 – 79 уроки**

**Спортивные игры: волейбол (18ч), баскетбол (12ч)**

|        |                             |  |  |                           |  |  |  |  |   |   |         |  |  |  |  |  |
|--------|-----------------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|---|---|---------|--|--|--|--|--|
| 4<br>9 | <b>Волейбол – 18 часов.</b> | Т.б. на уроках по обучению спортивным играм: волейбол, .Овладение техникой передвижения в различных стойках. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня | Изучение нового материала |  |  |  | Организовывать совместные занятия в/б-ом со сверстниками | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.<br>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. | <b>Уметь:</b> играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |  |  |  |
|--------|-----------------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|---|---|---------|--|--|--|--|--|

|        |  |  |   |             |  |  |  |  |  |   |   |  |                              |  |  |  |
|--------|--|--|---|-------------|--|--|--|--|--|---|---|--|------------------------------|--|--|--|
| 5<br>0 |  | Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.<br>Дозирование физических упражнений | Комплексный |  |  |  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б | <b>Уметь:</b> играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений |  | Верхний прием мяча над собой |  |  |  |
| 5<br>1 |  | Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.<br>Дозирование физических упражнений | Комплексный |  |  |  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б | <b>Уметь:</b> играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений |  |                              |  |  |  |

|        |  |  |  |                 |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|-----------------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  |  | зически<br>х<br>упражн<br>ений   |                 |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 5<br>2 |  | Обучение<br>технике<br>приема и<br>передачи<br>мяча<br>«сверху»<br>двумя<br>руками | Стойка<br>игрока.<br>Переме-<br>щение в<br>стойке.<br>Передач<br>а двумя<br>руками<br>сверху<br>на<br>месте и<br>после<br>передач<br>и<br>вперед.<br>Прием<br>мяча<br>снизу<br>двумя<br>руками<br>над со-<br>бой.<br>Эстафет<br>ы. Игра<br>в мини-<br>волейбо<br>л | Компле<br>ксный |  |  |  | Организо-<br>вывать<br>совместные<br>занятия в/б<br>со<br>сверстни-<br>ками | Р.: выполнять<br>правила игры.<br>П.:<br>моделировать<br>технику игровых<br>действий и<br>приемов,<br>варьировать ее в<br>зависимости от<br>ситуаций и<br>условий.<br>К.: соблюдать<br>правила<br>безопасности.   | <b>Уметь:</b><br>играть в/б<br>по упро-<br>щенным<br>правилам,<br>выполнят<br>ь<br>правильно<br>техничес-<br>кие дейст-<br>вия           | Оценка<br>техники<br>передачи<br>мяча дву-<br>мя<br>руками<br>сверху |  |  |  |  |  |
| 5<br>3 |  | Обучение<br>технике<br>передачи<br>мяча над<br>собой на<br>месте.                  | Стойка<br>игрока.<br>Переме-<br>щение в<br>стойке.<br>Передач<br>а двумя<br>руками<br>сверху в<br>парах.<br>Прием<br>мяча<br>сни<br>зу<br>двумя<br>руками<br>над со-<br>бой и на<br>сетку.   | Компле<br>ксный |  |  |  | Осущест-<br>влять<br>судейство<br>игры                                      | Р.: уважительно<br>относиться к со-<br>пернику и<br>управлять<br>своими<br>эмоциями.<br>П.:<br>моделировать<br>технику игровых<br>действий и<br>приемов,<br>варьировать ее в<br>зависимости от<br>ситуаций и<br>условий,<br>возникающих в<br>процессе игрой<br>деятельности.<br>К.: | <b>Уметь:</b><br>играть в<br>волейбол<br>по упро-<br>щенным<br>правилам,<br>выполнят<br>ь<br>правильно<br>техничес-<br>кие дейст-<br>вия | Оценка<br>техники<br>приема<br>мяча<br>снизу<br>двумя<br>руками      |  |  |  |  |  |



|                   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |         |  |  |  |  |                             |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---------|--|--|--|--|-----------------------------|
|                   |  |  | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурной минутки. Комплекс физкультурных минут. |  |  |  |  |   | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.   |  |         |  |  |  |  |                             |
| 5<br>4            |  | Обучение технике передачи мяча «сверху» и «снизу». | Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками                                      |  |  |  |  | Формирование положительного отношения к учению.<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог<br>Познавательные:<br>-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.<br>Регулятивные:- формирование положительного отношения к учению. |  | Текущий |  |  |  |  | Нижний прием мяча над собой |
| 5<br>5-<br>5<br>6 |  | Обучение технике прямой и нижней                   | Стойки и перемещения. Нижняя   |  |  |  |  | Формирование социальной роли ученика.   | Коммуникативные: построение продуктивной взаимопонимания.  | <b>Ученик научится</b><br>:<br>- нижней прямой | Текущий |  |  |  |  |                             |

|  |  |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | подачи. | прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром. |  |  |  |  |  | <p>-потребность в общении с учителем.</p> <p>-умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Познавательные:</p> <p>-использование наглядных пособий</p> <p>эмоциональный подъем.</p> <p>-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Регулятивные:- развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.</p> <p>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.</p> <p>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.</p> <p>-формирование социальной роли ученика.</p> <p>-формирование положительного отношения к</p> | <p>подачи.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в волейбол по упрощенным правилам</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                   |  |  |   |  |  |  |  |  |   |   |   |  |                        |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|---|---|---|--|------------------------|--|--|--|--|--|
|                   |  |  |   |  |  |  |  |  | учению.   |   |   |  |                        |  |  |  |  |  |
| 5<br>7-<br>5<br>8 |  | Продолжить обучение технике передачи мяча в различных стойках. |   |  |  |  |  |  | Коммуникативные<br>Познавательные:<br>Регулятивные:   |   | Текущий   |  |                        |  |  |  |  |  |
| 5<br>9            |  | Обучение технике приема мяча с подачи.                         | Стойки и перемещения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  | <i>Коммуникативные</i> -построение продуктивной взаимопонимания.<br>-потребность в общении с учителем.<br>-умение слушать и вступать в диалог.<br><i>Познавательные</i> : использование наглядных пособий эмоциональный подъем.<br>-овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.<br><i>Регулятивные:</i> развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. | Стойки и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | формирование положительного отношения к учению.<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. |  | Упражнение на гибкость |  |  |  |  |  |

|                              |                       |   |   |                            |  |  |  |  |   |  |         |  |                                 |  |  |  |  |
|------------------------------|-----------------------|---|---|----------------------------|--|--|--|--|---|--|---------|--|---------------------------------|--|--|--|--|
| 6<br>0-<br>6<br>1            |                       | Передача мяча «сверху» и «снизу» через сетку. | Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч». |                            |  |  |  |  | Коммуникативные<br>Познавательные:<br>Регулятивные:   | <b>Ученик научится</b> :<br>- применять подачу мяча в игровых заданиях.<br><b>Ученик получит возможность научиться:</b><br>- играть в волейбол по упрощенным правилам      |         |  |                                 |  |  |  |  |
| 6<br>2-<br>6<br>3            |                       | Обучение прямой верхней подаче.               |   |                            |  |  |  |  | Коммуникативные<br>Познавательные:<br>Регулятивные:   |  |         |  |                                 |  |  |  |  |
| 6<br>4-<br>6<br>5-<br>6<br>6 |                       | Провести учебную игру по упрощенным правилам. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол  |                            |  |  |  |  | Коммуникативные<br>Познавательные:<br>Регулятивные:   | <b>Ученик научится:</b><br>- передачи мяча двумя руками в парах и над собой.<br><b>Ученик получит возможность научиться:</b><br>- играть в волейбол по упрощенным правилам |         |  | Прыжки через скакалку на 1 ноге |  |  |  |  |
| 6<br>7                       | <b>Баскетбол (11)</b> | Т.б.на уроках по баскетболу.                  | Стойка и передвижения игрока.   | Изучение нового материала. |  |  |  | Овладеть стойкой баскетболиста,техники | <i>Коммуникативные</i><br>инициативное сотрудничество | <b>Уметь:</b><br>играть в баскетбол по   | Текущий |  |                                 |  |  |  |  |

|                   |     |  |   |       |  |  |  |                              |  |  |   |  |   |  |  |  |
|-------------------|-----|--|---|-------|--|--|--|------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|
|                   | ч.) | Движение – основа здоровья<br>Учить ведению мяча | Ведение мяча на месте.<br>Остановка прыжком.<br>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.<br>Игра в мини-баскетбол.<br>Развитие координационных качеств.<br>Правила игры в баскетбол | риала |  |  |  | кой ведения мяча             | – формулировать свои затруднения<br><i>Познавательные</i> :<br>общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.<br><i>Регулятивные:</i><br>планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. | упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия                                    |   |  |   |  |  |  |
| 6<br>8-<br>6<br>9 |     | Обучение ведению мяча правой и левой рукой.      |   |       | Умение вести мяч по заданию учителя<br>. Выполнять последовательно передачи на месте.<br>Уметь играть в команде.<br>Уметь вести мяч при- |  |  | Освоить технику ведения мяча | <i>Коммуникативные</i><br>Потребность в общении с учителем и сверстником.<br><i>Познавательные</i> :<br>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |  | Набивание мяча правой и левой рукой – 20р |  |  |  |

|                   |  |   |  |                          |   |  |  |   |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|---|--|--------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|
|                   |  |   |  |                          | ставны<br>м<br>шагом,<br>правым<br>и левым<br>боком.<br>Выпол-<br>нять<br>дыха-<br>тельную<br>гимнас-<br>тику.<br>Уметь<br>играть в<br>команд<br>е.       |  |  |   |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| 7<br>0-<br>7<br>1 |  | Обучение<br>ведению<br>мяча с<br>изменени<br>ем направле-<br>ния. |  | Комби-<br>нирова<br>нный | Уметь<br>выпол-<br>нять ве-<br>дение<br>мяча по<br>кругу,<br>змейко<br>й.<br>Уметь<br>играть в<br>команд<br>е.<br>Челнок,<br>силовая<br>работа<br>в паре. |  |  | Формирова-<br>ние позна-<br>вательного<br>интереса к<br>новому.<br>Овладеть<br>техничес-<br>кими<br>дейст-<br>виями | <i>Коммуникативн<br/>ые</i><br>Потребность в<br>общении с учи-<br>телем и сверст-<br>ником.<br><i>Познавательные</i><br>:<br>Определение<br>последовательно<br>сти<br>промежуточных<br>целей с учетом<br>ко-нечного<br>результата<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая<br>саморегуляция,<br>как способность<br>к мобилизации<br>сил и энергии. | <b>Уметь</b><br>играть в<br>баскетбол<br>по упро-<br>щенным<br>правилам,<br>выполнят<br>ь<br>правильно<br>техничес-<br>кие дейст-<br>вия |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| 7<br>2-<br>7<br>3 |  | Обучение<br>поворотам<br>без мяча и<br>с мячом.                   |  | Комби-<br>нирова<br>нный | Прояв-<br>лять са-<br>мообла-<br>дание,<br>ловкост<br>бумени<br>я и<br>навыки<br>в играх<br>с   |  |  | Формирова-<br>ние позна-<br>вательного<br>интереса к<br>новому.   | <i>Коммуникативн<br/>ые</i><br>Потребность в<br>общении с учи-<br>телем и сверст-<br>ником.<br><i>Познавательные</i><br>:<br>Определение<br>последовательно<br>сти   | Уметь<br>играть в<br>баскетбол<br>по упро-<br>щенным<br>правилам,<br>выполнят<br>ь<br>правильно<br>техничес-<br>кие дейст-               | Оценка<br>техники<br>ведения<br>мяча на<br>месте |  | Ведение<br>мяча |  |  |  |  |  |

|        |   |  |                 |  |  |  |   |  |  |         |  |  |  |  |  |
|--------|---|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|---------|--|--|--|--|--|
|        |   |  |                 |  | мячом. Выполнять упражнения с мячом, корректирующей гимнастики |  |   |  | промежуточных целей с учетом конечного результата<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | вия     |  |  |  |  |  |
| 7<br>4 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком..     |  | Комбинированный | Умение выполнять передачу в тройках<br>Упражнения с мячом у стены индивидуально<br>Уметь играть в команде. |  |  | Формирование познавательного интереса к новому. | <i>Коммуникативные</i><br>Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.<br><i>Познавательные</i><br>: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Анализировать свои действия. | <b>Уметь</b> играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия   | Текущий |  |  |  |  |  |
| 7<br>5 | Учить технике передачи и ловли мяча в движении. | Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. | Комбинированный | Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину<br>Уметь     |  |  | Формирование познавательного интереса к новому. | <i>Коммуникативные</i><br>Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.<br><i>Познавательные</i><br>: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Анализировать                | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |         |  |  |  |  |  |

|        |  |   |                           |  |                   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |               |  |
|--------|--|---|---------------------------|--|-------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---------------|--|
|        |  |   |                           |  | играть в команде. |  |   |  | свои действия.   |  |  |  |  |  |               |  |
| 7<br>6 | Обучение основным приемам игры в баскетбол.          | Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде | Комбинированный           |  |                   |  | Формирование познавательного интереса к новому.       | <p><i>Коммуникативные</i><br/>Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.<br/><i>Познавательные</i><br/>: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата<br/><i>Регулятивные:</i><br/>Волевая саморегуляция.</p> | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия    |  |  |  |  |  | Передачи мяча |  |
| 7<br>7 | Обучение технике броска.                             | Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.            | Комбинированный           |  |                   |  | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками | <p><i>Коммуникативные</i><br/>Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.<br/><i>Познавательные</i><br/>: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата<br/><i>Регулятивные:</i><br/>Волевая саморегуляция.</p> | <b>Уметь:</b><br>играть б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху   |  |  |  |  |               |  |
| 7<br>8 | Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. | Уметь выполнять остановки после ведения. Уметь  | Изучение нового материала |  |                   |  | Формирование познавательного интереса к новому.       | <p><i>Коммуникативные</i><br/>Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.<br/><i>Познавательные</i><br/>:</p>  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять                                   | Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди |  |  |  |  |               |  |



|        |  |   |  |   |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|---|--|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  |   | играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. |   |  |  |   | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить<br><i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия. | правильно технические действия                             |  |  |  |  |  |  |
| 7<br>9 | Освоение командных взаимодействий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Уметь выполнять остановки после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Контрольный  | Разминка в движении,, направленная на развитие гибкости , тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |  | Формирование познавательного интереса к новому. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <i>Коммуникативные</i><br>Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.<br><i>Познавательные</i><br>: Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить<br><i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия                               | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |

IV четверть 80 – 102 уроки

Спортивная игра: баскетбол (11ч)

|    |  |   |  |  |  |  |  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 80 | <p>Инструктор Т.Б.<br/>Стойки и передвижения, повороты, остановки.<br/>Силовая подготовка.</p> | <p>Инструктор по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.<br/>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.<br/>Развитие координационных способностей.<br/>Терминология игры в баскетбол.</p> |  |  |  |  |  | <p>Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры баскетбол.</p> | <p><i>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга.</i><br/><i>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</i><br/><i>Познавательные ; выполнять баскетбол упражнения, играть в спортивную игру баскетбол</i></p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |  |  | <p>Подъем туловища из положения лежа на спине – 15р</p> |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|

|        |  |   |   |  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|---|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  |   | Правила игры в баскетбол.   |  |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 8<br>1 |  | Ловля и передача мяча. Силовая подготовка | Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из |  |  |  |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым и в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |  |  |  |  |

|        |  |                                     |  |  |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |                        |  |
|--------|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|------------------------|--|
|        |  |                                     | приседа:<br>10 раз – мальчик и, 8 раз – девочки.   |  |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |                        |  |
| 8<br>2 |  | Ведение мяча.<br>Силовая подготовка | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и |  |  |  |  | Знать, какие варианты бросков существуют. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |  |  | Прыжок в длину с места |  |

|        |  |  |   |             |  |  |   |  |  |   |  |                                |  |  |  |  |
|--------|--|--|---|-------------|--|--|---|--|--|---|--|--------------------------------|--|--|--|--|
|        |  |  | неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».  |             |  |  |   |  |  |   |  |                                |  |  |  |  |
| 8<br>3 |  | Бросок мяча. Силовая подготовка. Прыжковые упражнения Техника метания набивного мяча | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении и без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвиж | Комплексный |  |  | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно | <i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности<br><i>Познавательные</i> : демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.<br><i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Научиться технике метания набивного мяча. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчив | <u>Оценка техники выполнения упражнений.</u><br><u>Выполнение норматива Набивной мяч (см):</u><br><u>М: 300, 400, 450;</u><br><u>Д: 250, 350, 450</u> |  | Напрыгивание на скамейку – 12р |  |  |  |  |

|        |  |   |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                               |
|--------|--|---|---|---------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|
|        |  |   | ная игра «Борьба за мяч».   |                           |   |  |  |  |  | ости, сочувствия другим людям  |  |  |  |  |  |                               |
| 8<br>4 |  | Тактика свободного нападения . Силавая тренировка Прыжки и многоскок и. <b>Прыжки с/м на рез-т.</b> | Специальные бего-вые и прыжковые упр. Прыжок через 2 или 4 шага(серийное выполнение), отталкивания), прыжки на 1 ноге, делая активный мах другой, Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетан. приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение | Изучение нового материала | <b>Уметь</b> прыгать в длину с/м, учиться прыгать в длину с разбега |  |  | Знать, какие варианты ведения существуют | <i>Коммуникативные: слушать и слышать друга друга и учителя, управлять поведением партнера.</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и вы-ручку во время урока. <i>Познавательные</i> : Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</i> . Волевая саморегуляция. | Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упр. упр-й, осуществлять рефлексию способов и условий действий, строить понятные для партнера высказывания. | Оценка техники выполнения упражнений.Выполнение норматива: мальчики 195,160, 140 девочки 185, 150, 130 |  |  |  |  | Прыжки через длинную скакалку |

|                   |                                  |                             |  |  |  |  |                                      |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|
|                   |                                  |                             | с переводом мяча за спиной на месте – передача ; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободн. нападен. Учебная игра «Мяч капитану»Подтягивание. <b>Прыжок в длину с/м на рез-т.</b> |  |  |  |                                      |  |  |                   |  |  |  |  |  |  |
| 8<br>5-<br>8<br>6 | Ведение мяча в низкой, средней и | Специальные бего-вые упраж- | Изучение нового ма-  |  |  |  | Описывать технику выполнения беговых | <i>Коммуникативные</i> взаимодействия со | <b>Уметь:</b> демонстрировать выполнение | Оценка выполнения |  |  |  |  |  |  |

|        |  |  |   |             |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|---|-------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  | высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Метание набивного мяча | нения. Выпрыгивание. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. КУ – метание набивного мяча. | териала     |  |  |  | упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно. Знать, какие варианты ведения существуют | сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Познавательные</i> : демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, выполнять ведение мяча в различных стойках. <i>Регулятивные</i> : включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой., проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. | набивного мяча   | упражнений. Выполнение норматива <u>Набивный мяч (см)</u> : М: 300, 400, 450; Д: 250, 350, 450 |  |  |  |  |  |
| 8<br>7 |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол   | Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача  | Комплексный |  |  |  | Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол.   | <i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.   | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоя- |  |  |  |  |  |  |



|       |  |  |  |             |  |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|-------------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
|       |  |  | <p>мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек – передача – ловля в движении и – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.</p> |             |  |  |  |   | <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br/><i>Познавательные</i> : применять умения и знания из области баскетбола на практике.</p>   | <p>тельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>                         |  |  |  |  |  |
| 8-8-9 |  | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол | <p>Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх</p>   | Комплексный |  |  |  | <p>Знать, играть по упрощённым правилам мини-баскетбол,</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.<br/><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br/><i>Познавательные</i> : уметь играть по упрощённым правилам мини-</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в</p> |  |  |  |  |  |

|  |                 |  |  |             |  |                  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |
|--|-----------------|--|--|-------------|--|------------------|--|---|--|---|--|--|---|--|--|
|  |                 |  | стоек – передача – ловля в движении и – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра            |             |  |                  |  |   | баскетбол.   | разных социальных ситуаций, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |   |  |  |
| <b>Легкая атлетика (10 час) Кроссовая подготовка(3ч)</b> |                 |  |  |             |  |                  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |
| 90   | Легкая атлетика | ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами» | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3x10 м. | Комплексный |  | Стартовый разгон |  | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | <i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений<br><i>Познавательные</i> : применять беговые упражнения для развития физических качеств.<br><i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости                                     | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Челночный бег 3x10м (с)</u><br><u>М:</u> 9,7; 9,3; 8,5.<br><u>Д:</u> 10,1; 9,7; 8,9. |  | Придумать и провести любое упражнение из разминки |  |  |

|        |  |                           |  |             |  |                    |   |   |   |         |  |  |  |  |  |
|--------|--|---------------------------|--|-------------|--|--------------------|---|---|---|---------|--|--|--|--|--|
|        |  | Бег с эстафетной палочкой | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения   | Комплексный |  | Короткие дистанции | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | <i>Коммуникативные</i><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений<br><i>Познавательные</i><br>:<br>демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Регулятивные:<br>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.        | <b>Уметь</b><br>демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |  |  |  |  |
| 9<br>1 |  | Техника низкого старта    | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до | Комплексный |  | Низкий старт       | Описывать технику выполнения беговых упражнений   | <i>Коммуникативные</i><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений<br><i>Познавательные</i><br>:<br>применять беговые упражнения для развития физических качеств.<br><i>Регулятивные</i> :<br>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | <b>Уметь:</b><br>демонстрировать технику низкого старта                       | Текущий |  |  |  |  |  |

|        |  |   |   |                 |  |                    |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--------|--|---|---|-----------------|--|--------------------|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
|        |  |   | 1000 м. Эстафеты  |                 |  |                    |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |
| 9<br>2 |  | Стартовый разгон в беге                         | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руки о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты | Комплексный     |  | Короткая дистанция |  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | <i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности<br><i>Познавательные</i> : демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений<br><i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | <b>Уметь:</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции                      | Текущий  |  | Выпрыгивание вверх из упора присев – 8р |  |  |  |
| 9<br>3 |  | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м в/с | Влияние л/а упр. на основные системы организма. ОРУ в движении и. Специаль. беговые упр. Высокий старт и скоростн   | Комбинированный |  | Стартовый разгон   |  |   | <i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.<br><i>Познавательные</i> : Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата<br>Выбор действий в соответствии         | <b>Уметь</b> бегать 30м на зачётное время<br>знать, как действовать на беговых упр. на организм. | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива мальчики 5,0 6,1 6,3<br>девочки 5,1 6,3 6,4 |  |   |  |  |  |

|        |  |  |  |                   |   |                                    |  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|-------------------|---|------------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
|        |  |  | ой бег 2*40м. Бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Бег <b>30м на рез-т.</b>   |                   |   |                                    |  |   | с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.  |  |   |  |  |  |  |  |
| 9<br>4 |  | Финальное усилие. Правила соревнований в беге. <b>Бег 60м на рез-т.</b> Эстафетный бег. Игра «Белые медведи» | ОРУ в движении и Беговые упр. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м, финиширование, передача эстафетной палочки. <b>Бег 60м на рез-т.</b> «Белые медведи» | Совершенствование | <b>Уметь</b> бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать | Финальное усилие, стартовый разгон |  |   | <i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные</i> : Определение последовательности и промежуточных целей с учётом конечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. | <b>Уметь</b> бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать. | Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива: мальчики 10,2,10,8, 11,4 девочки 10,4,10,9 11,6 |  |  |  |  |  |
| 9<br>5 |  | Обучение технике метания мяча.   | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолеть небольшую  | Комбинированный   |   |                                    |  | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. | <i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные</i> : Определение последовательности   |  | Текущий   |  |  |  |  |  |

|        |   |   |   |                           |  |  |  |                                     |  |         |  |                     |  |  |  |  |  |
|--------|---|---|---|---------------------------|--|--|--|-------------------------------------|--|---------|--|---------------------|--|--|--|--|--|
|        |   |   | высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель                      |                           |  |  |  |                                     | промежуточных целей с учетом конечного результата<br>Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция.   |         |  |                     |  |  |  |  |  |
| 9<br>6 | <b>Кроссова<br/>я<br/>подготовка<br/>3<br/>ч.</b> | Учить мет-кости во время метания теннисного мяча.             | Уметь вып-полнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2х50м. Развитие силы. | Изучение нового материала |  |  |  | Способность ученика к саморазвитию. | <i>Коммуникативные</i><br>Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.<br><i>Познавательные</i><br>:<br>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | Текущий |  |                     |  |  |  |  |  |
| 9<br>7 | <b>Кроссова<br/>я<br/>подготовка</b>              | Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости. | Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с максимальной скоростью 300м.            | Комбинированный           |  |  |  | Способность ученика к саморазвитию. | <i>Коммуникативные</i><br>Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.<br><i>Познавательные:</i><br>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при  | Текущий |  | Подтягивание в висе |  |  |  |  |  |

|        |  |  |   |                 |  |  |  |  |   |   |  |                 |  |  |  |
|--------|--|--|---|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|-----------------|--|--|--|
|        |  |  | Развитие силы.  |                 |  |  |  |  | решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  |   |  |                 |  |  |  |
| 9<br>8 | <b>Кроссова<br/>я<br/>подг<br/>отов<br/>ка</b> | Обучение бегу на выносливость.         | Умение преодолеть препятствия.<br>Пробежать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. | Комбинированный |  |  |  | Способность ученика к саморазвитию.                | <i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.<br><i>Познавательные:</i><br>Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. |   |  |                 |  |  |  |
| 9<br>9 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. | Умение преодолеть препятствия.<br>Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать   | Комбинированный |  |  |  | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу. | <i>Коммуникативные</i><br>Работа со сверстниками. Общение с учителем.<br><i>Познавательные</i><br>: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные:</i><br>Волевая саморе-  | Оценка техники выполнения упражнений<br>Выполнение норматива<br><u>Прыжок в длину с разбега (см)</u><br>М: 260, 300, 320; |  | Вращение обруча |  |  |  |

|     |                           |  |   |                 |  |  |   |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |
|-----|---------------------------|--|---|-----------------|--|--|---|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|
|     |                           |  | в длину с разбега.  |                 |  |  |   |  | гуляция.   |  | Д: 220, 260, 280.  |  |                       |  |  |  |
| 100 |                           | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние <b>на результат</b> | Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега.                                    | Совершенство    |  |  | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Игра «Метко в цель» | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.               | <i>Коммуникативные</i> Работа со сверстниками. Общение с учителем.<br><i>Познавательные</i> : Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.<br><i>Регулятивные</i> : Волевая саморегуляция.  |  | Оценка техники выполнения упражнений Выполнение норматива<br><u>Метание мяча(м)</u> :<br>М: 20, 25, 30:<br>Д: 14, 18, 20 |  |                       |  |  |  |
| 101 |                           | Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».                               | ОРУ в движении и Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки. | Комбинированный |  |  |   | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения. | <i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником.<br><i>Познавательные</i> : Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.<br><i>Регулятивные</i> : Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. |  |  |  | Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 102 | <b>Интерпретация подг</b> | Подведение итогов и рекомендации на летние кани-                                 | Подведение итогов за год. Домашнее зада-  | Комбинированный |  |  |   | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.               | <i>Коммуникативные</i> умение работать в паре, обсуждать, отвечать на воп-   |  |  |  |                       |  |  |  |



|  |  |              |                                    |  |  |  |  |            |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|------------------------------------|--|--|--|--|------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>отов<br/>кара<br/>звит<br/>не<br/>физи<br/>чес-<br/>ких<br/>ка<br/>чест<br/>в</p> | <p>кулы.</p> | <p>ние на<br/>ле-то.<br/>Игры.</p> |  |  |  |  | <p>зу.</p> | <p>росы, прислуши-<br/>ваться к чужому<br/>мнению.<br/><i>Познавательные</i><br/>:<br/>самостоятельное<br/>создание<br/>алгорит-ма<br/>деятельности<br/>при решении<br/>проблем различ-<br/>ного характера.<br/><i>Регулятивные:</i><br/>волевая саморе-<br/>гуляция.</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|------------------------------------|--|--|--|--|------------|---|--|--|--|--|--|--|--|