*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Основное общее образование

7 класс

Количество часов: 105 часов

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Гришина Елена Леонидовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол №1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ №1 №75-Оот «31»августа 2020 г.»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

         Рабочая программа была составлена на основе ФГОСООО, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2016г.)

**Планируемые результаты учебного предмета**

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

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

**Личностные результаты**

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

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

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре**

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

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

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

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика**

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

Тема 3.**Лыжная подготовка**

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

Тема 4.**Гимнастика с элементами единоборство**

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Теоретические знания.**

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

Тема 5.**Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом.Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры**

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

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012год.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  Упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),  из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180  33  6 | 165  30  16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3х10м** | секунд | 8,2 | 8,3-8,7 | 8,8 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 500 метров** | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-вораз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-вораз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| **Прыжки на скакалке, за 20 секунд** | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО**

**четвертая ступень - от 13 до 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01) весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км  по пересеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | [Стрельба из пневматической винтовки](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/011-isp-strelba.html) из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | [Туристический поход](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/012-isp-poxod.html) с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Часы** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики, самбо | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 |
| 5 | Баскетбол | 24 |
| 6 | Волейбол | 22 |
| 7 | Футбол | 3 |
| **Всего** | | **105** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема (раздел), кол-во часов**  **Виды деятельности** | **Цели, задачи урока** | **Предметные** | **Метопредметные** | **Личностные** | **Дата** |
| **I четверть** | | | | | | |
| **1** | **Легкая атлетика 16 часов**  **Спринтерский бег** Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. | Знать требования инструкций. Устный опрос | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |  |
| **2** | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. | Развитие выносливости**.** Спринтерский бег. Прыжки с места | Уметь пробегать 30м. с низкого старта | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |  |
| **3** | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести |  | Уметь пробегать 60м. с низкого старта. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |  |
| **4** | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | Уметь выполнять прыжок с места, пробегать 60м. с низкого старта | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Познавательные УУД*:Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **5** | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат 60м. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м. на результат | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Познавательные УУД*:Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **6** | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь передавать эстафетную палочку. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **7** | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств. | Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **8** | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.  *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **9** | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |
| **10** | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |
| **11** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . |  |
| **12** | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1500м. |  | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . |  |
| **13** | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Развитие скоростной выносливости, силы | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью |  | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . |  |
| **14** | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Развитие скоростной выносливости, силы | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. |  | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега . |  |
| **15** | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.  Круговая тренировка. | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча | *Регулятивные УУД:*целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  *Познавательные УУД*::обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные УУД*планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.  Ознакомиться с техникой передач мяча |  |
| **16** | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.  Круговая тренировка | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча | *Регулятивные УУД:*целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  *Познавательные УУД*:обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные УУД*планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.  Ознакомиться с техникой передач мяча |  |
| **17** | **Баскетбол11 часов**  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *ПознавательныеУУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | Уметь проявлять терпение и личную инициативу. |  |
| **18** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Передвижения и остановки. Передачи мяча | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, взаимодействие со сверстниками в процессе обучения | Овладеть стойкой баскетболиста |  |
| **19** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Бросок одной, двумя руками в прыжке. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, взаимодействие со сверстниками в процессе обучения | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **20** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.  Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной, определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, взаимодействие со сверстниками в процессе обучения | Овладеть техническими действиями. |  |
| **21** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска.  *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом | . Освоить приемы передвижения игрока. |  |
| **22** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча. | Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча | *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска.  *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом | Освоить приемы передвижения игрока. |  |
| **23** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска.  *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. |  |  |
| **24** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. | *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки, осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока | Освоить технические действия игрока на площадке.  Определить уровень силовых способностей. |  |
| **25** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Позиционное нападение и личная защита.  Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. | *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки, осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока | Описывать технику игровых приемов. |  |
| **26** | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. | Развитие координационных качеств.  Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | Развитие координационных качеств.  Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | *Регулятивные УУД:* осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.  *Коммуникативные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками | Описывать технику игровых приемов |  |
| **27** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска | *Коммуникативные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча | Описывать технику игровых приемов |  |
| **II четверть** | | | | | | |
| **28** | **Баскетбол 13ч**  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Коммуникативные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча | Описывать технику игровых приемов |  |
| **29** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | Развитие координационных способностей.  Бросок в кольцо с сопротивлением | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | *Коммуникативные* УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча | Описывать технику игровых приемов |  |
| **30** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Развитие координационных способностей.  Бросок в кольцо с сопротивлением | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы. | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **31** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **32** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Развитие координационных способностей.  Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные УУД*:: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные УУД* взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **33** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Развитие координационных способностей.  Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  *Коммуникативные УУД* соблюдать правила безопасности | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **34** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  *Коммуникативные УУД* соблюдать правила безопасности | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **35** | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Развитие координационных способностей  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  *Коммуникативные УУД* соблюдать правила безопасности | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **36** | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Развитие координационных способностей  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **37** | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Развитие координационных способностей  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **38** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча в | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **39** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Развитие координационных способностей.  Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **40** | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Развитие координационных способностей  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Регулятивные УУД:* использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  *Познавательные УУД*:моделировать технику игровых действий и приемов.  *Коммуникативные УУД* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Овладеть техническими действиями. Освоить приемы передвижения игрока |  |
| **41** | **Волейбол 10ч**  Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Развитие координационных способностей | Уметь играть по упрощённым правилам. | *ПознавательныеУУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы**,** уметь проявлять инициативу |  |
| **42** | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |  |
| **43** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять  остановки и передачи | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Уметь проявлять терпение и личную инициативу |  |
| **44** | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Развитие координационных способностей | Уметь правильно выполнять технические действия | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |  |
| **45** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. |  |  |
| **46** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **47** | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя рукам и сверху | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи и перемещения | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **48** | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача | Развитие координационных способностей | Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **49** | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **50** | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. | Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние. | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **III четверть** | | | | | | |
| **51** | **Гимнастика 12ч**  Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости | Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность | *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками | Самообразование – адоптированная мотивация учебной деятельности |  |
| **52**  **53** | **Лыжная подготовка 14 часов**  Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Экипировка лыжника.  Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки  История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.  Уметь соблюдать правила поведения на улице.  Знать историю лыжного спорта. | *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника.  *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.  *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. | Соблюдать дисциплину и правила ТБ  Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками |  |
| **54** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике. | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные*: уметь страховать и помогать партнеру.  *Познавательные*: самостоятельно  осваивать изучаемый элемент. | Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка |  |
| **55**  **56** | Попеременный двушажный ход | Попеременный двушажный ход  Катание с горок. | Уметь выполнять попеременный двушажный ход.  Уметь выполнять попеременный двушажный ход. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.  *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя  Описывать технику передвижения |  |
| **57** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног. | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные*: уметь страховать и помогать партнеру.  *Познавательные*: самостоятельно  осваивать изучаемый элемент. | Определение уровня скоростно-силовых способностей Освоение ОРУ. |  |
| **58**  **59** | Попеременный двушажный ход.Одновременный бесшажный ходы. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.  Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. | *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно |  |
| **60** | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Акробатика. Лазание по канату | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные*: уметь страховать и помогать партнеру.  *Познавательные*: самостоятельно  осваивать изучаемый элемент. | Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию |  |
| **61**  **62** | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Спуски, подъёмы  Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».  Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| **63** | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Акробатика. Лазание по канату | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные*: уметь страховать и помогать партнеру.  *Познавательные*: самостоятельно  осваивать изучаемый элемент. | Осваивать ОРУ, опорный прыжок. |  |
| **64**  **65** | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.  . | Уметь выполнять повороты переступанием.  Уметь выполнять повороты переступанием. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.  Уметь правильно передвигаться на лыжах. |  |
| **66** | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Акробатика. Лазание по канату | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату | *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные*: уметь страховать и помогать партнеру.  *Познавательные*: самостоятельно  осваивать изучаемый элемент. | Освоение лазания по канату, ОРУ |  |
| **67**  **68** | Попеременный двушажный  ход.Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.  Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| **69** | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Опорные прыжки | Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину. | *Регулятивные*:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные* :общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. | Осваивать ОРУ, опорный прыжок. |  |
| **70**  **71** | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».  Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок | Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе  Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| **72** | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла( в ширину). Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Опорный прыжок | Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, | *Регулятивные*:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Познавательные:*общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. | Осваивать ОРУ, опорный прыжок. |  |
| **73** | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Опорный прыжок | Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: страховка, | *Регулятивные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.  *Коммуникативные*: способы организации рабочего места | Осваивать ОРУ, опорный прыжок. |  |
| **74** | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. | *Регулятивные*. формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Коммуникативные*: способы организации рабочего места | Осваивать ОРУ, опорный прыжок. |  |
| **75** | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой. | Развитие силы, прыгучести. | Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д). | *Регулятивные*: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*Коммуникативные*: способы организации рабочего места | Соблюдать дисциплину и правила ТБ. |  |
| **76** | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой | Развитие силы, прыгучести. | Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д). | *Регулятивные*: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*Коммуникативные*: способы организации рабочего места. | Соблюдать дисциплину и правила ТБ. |  |
| **IV четверть** | | | | | | |
| **.77** | **Волейбол – 12** часов Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Развитие координационных способностей | Уметь играть по упрощённым правилам. | *ПознавательныеУУД*:знание терминологии в волейболе. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры |  |
| **78** | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры |  |
| **79** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять  остановки и передачи | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры |  |
| **80** | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Развитие координационных способностей | Уметь правильно выполнять технические действия | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |
| **81** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **82** | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **83** | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Развитие координационных способностей | Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу | *Коммуникативные УУД*: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **84** | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки  *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **85** | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки  *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **86** | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки  *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **87** | Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **88** | Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | Развитие координационных способностей | Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки  *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **89** | **Легкая атлетика – 14 часов**  Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места. | Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.  *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей. |  |
| **90** | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты | Прыжки в длину с места. | Уметь выполнять прыжок в длину | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.  *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  |
| **91** | Преодоление отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание мяча. | Уметь выполнять метание | *Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка.  *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки | Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.  Определить уровень скоростных качеств. |  |
| **92** | Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на 60м. Метание мяча | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности, определять и устранять типичные ошибки. | Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.  Определить уровень скоростных качеств. |  |
| **93** | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на 60м. Метание мяча | Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности, определять и устранять типичные ошибки. | Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.  Определить уровень скоростных качеств. |  |
| **94** | Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание мяча на дальность. | Уметь выполнять метание мяча на дальность. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности, определять и устранять типичные ошибки. | Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости |  |
| **95** | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | Владеть техникой прыжка с разбега. | *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.  определять и устранять типичные ошибки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости |  |
| **96** | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спринтерский бег. | Уметь пробегать 300м | *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.  определять и устранять типичные ошибки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости |  |
| **97** | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги» | Владеть техникой прыжка. | *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости |  |
| **98** | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести | Гладкий бег. | Владеть техникой гладкого бега | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе, осваивать технику передачи эстафетной | Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей. |  |
| **99** | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Полоса препятствий. | Уметь преодолевать полосу препятствий | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе**,** осваивать технику передачи эстафетной | Определить уровень силовых способностей. |  |
| **100** | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты | Эстафетный бег. | Уметь передавать эстафету | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе, осваивать технику передачи эстафетной | Описывать технику выполнения беговых упражнений и  Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи |  |
| **101** | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени | Бег 2000м – без учета времени | Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча. | *Регулятивные УУД:*целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  *Познавательные УУД*:обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные УУД*планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.  Ознакомиться с техникой передач мяча. |  |
| **102** | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Силовые упр. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. | Уметь выполнять рассчитать темп бега | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |
| **103** | **Спортивные игры 3 часа** | Здоровьесбережение, дифференцированного подхода в обучение. | Научиться проводить разминку на месте; выбирать и проводить спортивные игры. | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения.  Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.  Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями. |  |
| **104** | Футбол | Здоровье сбережение, дифференцированного подхода в обучение. |  |  |  |  |
| **105** | Футбол | Здоровье сбережение, дифференцированного подхода в обучение. |  |  |  |  |