**«Согласовано» «Утверждено» «Утверждено»**

 на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_ Педсоветом ГБОУ СОШ № 78 Директор ГБОУ СОШ №78

 Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 78

Калининского района

г. Санкт-Петербурга

**Рабочая программа**

**По физической культуре (базовый)**

(предмет, уровень изучения предмета)

**Класс 7 « А »**

**Учитель: Романова Татьяна Сергеевна**

учебный год 2017 - 2018г.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов по учебному плану | Программа  |
| Всего за учебный год | 102 | автор |  / В.И.Лях, А.А.Зданевич, А.П.Матвеев/ |
| 1 четверть | 28 | Комплексная программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. ЗданевичИздательство - «Просвещение» Москва 2013г.Рабочая программаФизкультура 1 – 11 классИздательство – «Учитель 2014г.» | Физическая культура, Предметная линия учебников / Учебник Физическая культура . М.Я.Виленский.  Издательство - «Просвещение» 2014г./ Рабочие программы Физкультура 1-11 кл. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич / |
| 2 четверть | 22 | количество часов | 102 |
| 3 четверть | 28 |
| 4 четверть | 24 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.**

         Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России и науки от 17.12.2010 г. № 1897)

- авторская программа по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Ляха, 2010.

- учебного плана ГБОУ СОШ № 78 Калининского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

•​ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

•​ овладение школой движения;

•​ развитие двигательных способностей;

•​ выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности  во время занятий;

•​ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

•​ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

•​ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

•​ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

•​ содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная**(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, кроссовой подготовке.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

***Критерии оценки техники владения двигательными действиями***

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. **Оценка "4" -** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2" -** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка "1"** - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

***Критерии*** ***оценки по основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка "5"** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка "4"** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка "3"** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка "2"** **«**получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

2.​ **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

    **Предметом**образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

          Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».  Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой (при отсутствии снежного покрова).

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 28 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
|  | Баскетбол | 14 |
|  |  Лыжная подготовка /Кроссовая подготовка/ | 15 |
|  | Волейбол | 21 |
|  | ОФП  | 10 |
|  | **Итого** | 102 |

3.​ **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 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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 (в процессе урока)**

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

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

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

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика  (28 час.)**

         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.**Гимнастика с основами акробатики (14 час)**

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

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

Акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

**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 4.**Лыжная подготовка (15час.)**

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

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 14 час.)**

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

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 21 час.)**

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.

Тема 7. **Кроссовая подготовка (10 час.)** Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 15 минут, президентский тест – 1000м,

 бег без учета времени (контроль)

**8.  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;

1.​ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2.​ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3.​ 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 | Физическиеупражнения | 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, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разПодтягивание из виса на высокой перекладине (мал),из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 180336 -8 | 1653010-16 |
|  Вынослиность | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
|  Координация | Бросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Распределение учебного времени прохождения программного**
**материала по физической культуре для 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  |  ***Базовая часть*** | **80** |
| **1.** | Основы знаний в процессе уроков |
| **2.** |  Спортивные игры | 18 |
| **3.** |  Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| **4.** |  Лёгкая атлетика | 28 |
| **5.** |  Лыжная подготовка | 14 |
| **6.** |  ОФП и кроссовая подготовка | 6 |
|  |  ***Вариативная часть*** | **22** |
| **1.** |  Волейбол | 12 |
| **2.** |  Баскетбол | 6 |
| **3** |  ОФП | 4 |
|  |  **Итого:** | **102** |

**Распределение программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 2 |  Легкая атлетика | 12 |  |  | 16 |
| 3 |  Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |  |  |
| 4 |  Лыжная подготовка / Кроссовая подготовка/ |  |  | 15 |  |
| 5 |  Баскетбол |  |  | 14 |  |
| 6 |  Волейбол | 15 | 7 |  |  |
| 7 |  ОФП |  |  | 1 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  **Всего 102** | 27 | 21 | 30 | 24 |

*Тематическое планирование 7 «А» класс. (102 учебных часа)*

2017- 2018 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата урока** |  **Тип урока** | **Тема урока** | **Виды****деятельности** | **Планируемые****результаты** | **УУД****(личностные, предметные****метапредметные )** |  **Контроль** | Коррек-тировкаи нормативы |
|
| 1 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.Л/А: Бег на короткую дистанцию. | 1.Вводное занятие: правила безопасности на уроках физической культуры, правила организации занятий, правила личной гигиены. Задачи на учебный год. Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафеты. | Знать: правила безопасности на уроках ФК, правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Уметь самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Знать правила личной гигиены.  | Личностные: воспитание патриотизма и уважения к Отечеству. Формированиепознавательного интереса к предмету Физическая культура. формирование ценности здорового образа жизни. Предметные: понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни. Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи в учебе.  | Текущий | Спортивный зал и школьный стадион. |
| 2 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Прыжок в длину с места.Подвижная игра | 2. Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Техника бега с ускорениями. Бег 40 – 60 м. Техника прыжка в длину с места. Эстафеты. | Уметь: бегать по прямой с высокого старта,приземляться в прыжках в длину с места. Знать правила подвижной игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: овладение основами физических упражнений из базовых видов спорта.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Школьный стадион. |
| 3 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега.Подвижная игра | 3. Техника спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Техника бега с ускорениями. **Бег 30 м - КУ.** Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча с разбега. Подвижные игры с мячом, пятнашки. | Уметь: держать тело при ходьбе и беге в сочетании с дыханием, метать мяч с разбега. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому в л/а.Предметные: освоение физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.Метапредметные: умение работать индивидуально | Текущий | Мальчики«5»- 5.0с«4»- 5.2с«3»- 5.6сДевочки«5»- 5.2с«4»- 5.5с«3»- 6.0с |
| 4 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега. | 4. Техника спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Техника бега с ускорениями. Бег до 60 м. **Прыжок в длину с места - КУ.** Техника метания мяча с разбега. Подвижные игры с мячом, пятнашки.  | Уметь: финишировать в беге на 60 м; прыгать в длину с места. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: занятие физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизмаМетапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий | Мальчики«5»-190см«4»-175см«3»- 160смДевочки«5»-165см«4»-155см«3»-145см |
| 5 |  |  Комбинированный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега.Подвижная игра. | 5. Техника спринтерского бега: 60 м. Техника метания мяча с разбега. Техника прыжка в длину с разбега (9-11 шагов). Подвижные игры с мячом, «Лапта». | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м; прыгать в длину с разбега; метать мяч с разбега на дальность.Знать правила игры с мячом: «Лапта». Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к учению.Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 6 |  | Контрольный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, прыжки в длину с разбега.Подвижная игра | 6**. Техника спринтерского бега: 60 м - КУ.** Техника метания мяча с разбега. Техника прыжка в длину с разбега (9-11 шагов). Подвижные игры с мячом, «Лапта». |  Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м; прыгать в длину с разбега; метать мяч с разбега на дальность.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Мальчики«5»- 9.8с«4»-10.3с«3»- 10.8сДевочки«5»- 10.8с«4»- 11.3с«3»- 11.8с |
| 7 |  | Контрольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию, метание мяча с разбега.Подвижная игра. | 7. Техника длинного бега. Бег 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики). **Метания мяча с разбега - КУ.** Техника прыжка в длину с разбега (7-9шагов). Техника челночного бега. Подвижные игры с мячом. Игра «Лапта». | Уметь: прыгать в длину с разбега; бегать в равномерном темпе дистанцию 800м.  Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формированиепознавательного интереса к новомуПредметные: Способность кпреодолению трудностейМетапредметные: умение работать в группе. | Текущий | Мальчики«5»- 39 м«4»- 31 м«3»- 23 мДевочки«5»- 26 м«4»- 19 м«3»- 16 м |
| 8 |  | Контрольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию, прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.  | 8. Техника длинного бега. Бег 800 м (девочки) и 1000 м (мальчики). Техника метания мяча с разбега. **Прыжок в длину с разбега- КУ.** Техника челночного бега. Подвижные игры с мячом. Игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 800м. и 1000м.; прыгать в длину с разбега; Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики«5»-360 см«4»-330 см«3»-300 смДевочки«5»-330 см«4»-300 см«3»-270 см |
| 9 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинные дистанции,Многоскоки. Подвижная игра. | 9. Техника длительного бега. Бег 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики). Техника выполнения многоскоков. **Челночный бег 4 Х 9 м - КУ.** Подвижные игры с мячом. Игра «Лапта». | Уметь: прыгать многоскок; Соблюдать правила безопасного приземления.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: Способность кпреодолению рудностейМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики«5»-9.8 с«4»-10.2с«3»- 10.6сДевочки«5»-10.7с«4»-11.0с«3»-11.5с |
| 10 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинныедистанции, многоскоки.Спортивные игры. | 10. Техника длительного бега. Бег 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики). Техника выполнения многоскоков. Подвижные игры с теннисным мячом. Спортивные игры: футбол и волейбол. | Уметь: бегать в равномерном темпе длинную дистанцию, прыгать многоскок (8 прыжков)Знать правила спортивных игр. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: Способность кпреодолению трудностей.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с ситуацией | Текущий |  |
| 11 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинные дистанции,Спортивные игры | 11. Техника длительного бега. Бег 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики). Техника выполнения многоскоков. Подвижные игры с теннисным мячом. Спортивные игры: футбол и волейбол. | Уметь бегать длинную дистанцию. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 12 |  | Контрольный | Бег на длинные дистанции.Многоскоки.Спортивные игры. | 12. Техника длительного бега. **Бег 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики) - КУ.** Техника выполнения многоскоков. Подвижные игры с теннисным мячом. Спортивные игры: футбол и волейбол. | Уметь: бегать длинную дистанцию. Знать правила игр с мячом. Соблюдать правила взаимо действия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: анализировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  | Текущий | Мальчики«5»-7.00м«4»-7.30м«3»- 8.00мДевочки«5»-4.50м«4»-5.10м«3»-5.25м |
| 13 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми: «волейбол» | 13. Волейбол: правила безопасности на уроках по теме волейбол, повторение правил игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Перемещение игроков на площадке. Техника передачи мяча сверху двумя руками: расположение пальцев на мяче, положение рук и корпуса волейболиста. | Знать: правила безопасного поведения на игровых уроках. Уметь передвигаться в стойке в/б. Уметь подбрасывать в/ б мяч над собой и ставить кисти рук для приема мяча. | Личностные: формированиепознавательного интереса к новому. Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний. Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 14 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 14. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками: расположение пальцев на мяче, положение рук и корпуса волейболиста. | Уметь: поставить кисти на в/б мяч; передвигаться в стойке в/б; подбрасывать в/ б мяч над собой; ставить руки для приема мяча. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и возможности ее решения | Текущий | Спортивный зал. |
| 15 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 15. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Уметь:выбрать место для приема мяча; подбрасывать в/ б мяч над собой; ставить руки для приема мяча. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. умение работать индивидуально  | Текущий |  |
| 16 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 16. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Техника передачи мяча снизу после перемещения вперёд. Техника приёма мяча снизу двумя руками Игра волейбол. | Уметь: выбрать место для приема в/б мяча;ставить руки для приёма мяча двумя руками сверхуЗнать правила игры пионербол. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 17 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 17. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Техника передачи мяча снизу после перемещения вперёд. Техника приёма мяча снизу двумя руками Игра волейбол. | Уметь: выбрать место для приема в/б мяча;ставить руки для приёма мяча сверху. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Текущий |  |
| 18 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 18. Волейбол. *Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.* Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра волейбол. | Уметь передавать мяч двумя руками сверху в парах.Знать правила п/б. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: взаимопомощь по ходу выполнениязадания.Метапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 19 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 19. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра волейбол. | Знать правила перехода на в/б площадке.Уметь играть в пионербол с элементами волейбола.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 20 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 20. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками после перемещения. *Техника приёма мяча двумя руками снизу.* Техника нижней прямой подачи. Игра волейбол. |  Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху в паре через сетку.Уметь играть в пионербол с элементами волейбола | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 21 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 21. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол.  | Уметь выполнять прием мяча двумя руками снизу в низкой стойке в/б. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 22 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 22. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Знать исходное положение для выполнения нижней прямой подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: контролировать свои действия по результату.Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 23 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 23. Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.Уметь играть в пионербол с элементами волейболаСоблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 24 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 24. Волейбол. *Нижняя прямая подача.* Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Уметь принимать мяч двумя руками снизу в нижней стойке; Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры.  | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 25 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол» | 25. Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. *Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест.* Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол.  | Учиться принимать мяч двумя руками снизу в нижней стойке в/б; выполнять нижнюю прямую подачу. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 26 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 26. Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 27 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол».Игра В/Б по упрощённым правилам. | 27. Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку со сменой мест. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол. | Знать правила игры В /Б.Уметь выполнять нижнюю прямую подачу; принимать мяч с подачи; играть в волейбол по упрощенным правилам.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя задачи в учебе | Текущий |  |
| 28 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 28. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Жесты судьи, правила судейства. Игра волейбол. | Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу; принимать мяч с подачи.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 29 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 29. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Жесты судьи, правила судейства. Игра волейбол. | Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу;принимать мяч с подачи.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: разви-вать интересы своей позна-вательной деятельности. | Текущий |  |
| 30 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 30. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Жесты судьи, правила судейства. Игра волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: способность к преодолению трудностей.  | Текущий |  |
| 31 |  | Контрольный | Спортивная игра: «Волейбол». | 31. Волейбол. *Техника выполнения нападающего удара.* Техника нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Жесты судьи, правила судейства. Функции главного судьи и его помощников. Судейство игры своих одноклассников. Игра в/б. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. Уметь судить игру в/б своих одноклассников. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 32 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 32. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара. Техника нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. *Жесты судьи, правила судейства. Функции главного судьи и его помощников.* Судейство игры своих одноклассников. Игра в/б | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. Уметь судить игру в/б своих одноклассников. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: Способность к преодолению трудностей. | Текущий |  |
| 33 |  | Контрольный | Спортивная игра: «Волейбол». | 33. Волейбол. Отработка технических приёмов во время игры в волейбол. Функции главного судьи и его помощников. Судейство игры своих одноклассников. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 34 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 34. Волейбол. *Отработка технических приёмов во время игры в волейбол.* Функции главного судьи и его помощников. Судейство игры своих одноклассников. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | личностные: способностьученика к саморазвитиюпредметные: выполнять двигательные действия в соответствии с заданием.метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 35 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой и акробатикой | 35. Гимнастика: правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения: полповорота, полшага, полный шаг, размыкание и смыкание на месте. Ритмическая гимнастика. Техника кувырка вперёд и кувырка назад. | Знать: правила безопасного поведения на уроках по гимнастике.Уметь выполнять строевые упражнения.Уметь держать группировку во время выполнения кувырков. | Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на урокеПредметные: Способность ученика к саморазвитию Метапредметные: уметь определять понятия,создавать обобщения, классифицировать.  | Текущий |  |
| 36 |  | Комплексный | Гимнастика:Строевые упр-я,Акробатические эл-ты Комплекс УГГ, упр-е ритмичес. гимнастики. ОФП | 36. Гимнастика. Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении. Ритмическая гимнастика. Техника кувырка вперёд и кувырка назад. Гимнастический мост из положения стоя с поддержкой. ОФП. | Уметь: выполнять строевые упражнения. Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Уметь держать группировку во время выполнения кувырков.Знать правила самостраховки. | Личностные: осознанно и произвольно выполнять строевые упражнения Предметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи собственные возможности ее решения. Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 37 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатические элементы. Упражнениеритмической гимнастики.ОФП. | 37. Гимнастика. Техника кувырка вперёд, назад. Два кувырка вперёд слитно. Ритмическая гимнастика. ОФП: подтягивание из положения виса(мальч.), из положения виса лежа (дев). | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад, выполнять стойку на лопатках, выполнять упражнение ритмической гимнастики под музыку. Знать правила самостраховки. Уметь выполнять упражнение на развитие силы. | Личностные: формирование познавательного интереса к акробатическому упраж-ю.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 38 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатические элементы: Опорный прыжок. | 38. Гимнастика. Техника кувырка вперёд, назад. Два кувырка вперёд слитно. Ритмическая гимнастика. Гимнастический мост из положения стоя. Техника опорного прыжка согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). ОФП: подтягивание из положения виса (мальч.), из положения виса лежа (дев). | Уметь выполнять: кувырок вперёд с прыжка, стойку на лопатках, вскок в упор присев на гимнастического коня.Знать правила самостраховки.Уметь выполнять упражнение на силу плечевого пояса. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому виду гимнастичес. многоборья Предметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Метапредметные: умение оценивать выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 39 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатические элементы. Опорный прыжок. | 39. Гимнастика. Составление акробатического комплекса из разученных упражнений. Техника опорного прыжка согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). **ОФП: подтягивание из положения виса(мальч.), из положения виса лежа (дев)- КУ.** | Уметь: выполнять кувырок вперёд с прыжка, стойку на лопатках, выполнять вскок в упор присев на гимн. коня, соскок прогнувшись. Знать правила самостраховки. Уметь выполнять упражнение на силу плечевого пояса. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Мальчики«5»- 8 р.«4»- 7 р.«3»- 5 р.Девочки«5»- 16 р.«4»- 14 р.«3»- 10 р. |
| 40 |  | Контрольный | Гимнастика: Акробатические элементы.Опорный прыжок. | 40. Гимнастика. Показательное выполнение акробатического комплекса из разученных упражнений. Техника выполнения стойки на лопатках. Техника опорного прыжка согнув ноги (мальч.) и ноги врозь (дев). | Уметь выполнять опорный прыжок слитно. Знать правила самостраховки.Уметь выполнять упражнение на силу плечевого пояса.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 41 |  | Комплексный | Гимнастика:Лазание по гимн. стенке и гимн. скамейке. Висы. | 41. Гимнастика. Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Техника выполнения висов на гимнастической стенке и рукоходе. Упражнения в висах. Лазание по рукоходу. Упражнения в парах с сопротивлением партнёра: поймай захват, отбери мяч. | Уметь лазать по гимнастической стенке и гимнаст. скамейке. Уметь выполнять вис и передвижение на руках по рукоходу. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 42 |  | Комплексный | Гимнастика:Лазание по гимн. стенке и гимн. скамейке. Висы.ОФП. | 42. Гимнастика. Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Техника выполнения висов на гимнастической стенке и рукоходе. Упражнения в висах на развитие мышц живота и спины. Лазание по рукоходу. Упражнения в парах с сопротивлением партнёра: поймай захват, отбери мяч, вытолкни из круга. ОФП:Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики под музыку.Уметь лазать.Уметь выполнять висы. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий | Мальчики«5»- 26 р.«4»- 22 р.«3»- 18 р.Девочки«5»- 15 р.«4»- 10 р.«3»- 8 р. |
| 43 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры. | 43. Гимнастика. Техника упражнений на бревне: ходьба и повороты на носках; мах ногой с хлопком под ней; равновесие вертикальное – нога отведена назад, руки в стороны. Техника упражнений на низкой перекладине: подъём переворотом махом одной ноги и толчком другой; махом назад соскок. Упражнения в парах с сопротивлением партнёра: поймай захват, отбери мяч, вытолкни из круга. | Уметь двигаться в равновесии разными способами.Уметь выполнять висы, упоры и соскок.Освоить выход в упор - подъём переворотом махом одной ноги и толчком другой. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий |  |
| 44 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры. | 44. Гимнастика. Техника упражнений на бревне: ходьба выпадами; ходьба спиной вперёд; упор присев на одной ноге другая назад; опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Техника упражнений на низкой перекладине: подъём переворотом махом одной ноги и толчком другой; махом назад соскок. Упражнения в парах с сопротивлением партнёра. | Уметь: двигаться в равновесии разными способами; держать равновесие на одной ноге; выполнять: висы, упоры и соскок.Освоить подъём переворотом махом одной ноги и толчком другой; махом назад соскок. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий |  |
| 45 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры.Лазание по канату. | 45. Гимнастика. Техника лазания по канату: хват руками и ногами. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне и низкой перекладине: из упора, опускание вперёд в вис лёжа. Упражнения в парах с сопротивлением партнёра: поймай захват, отбери мяч, вытолкни из круга. Подвижные игры с набивным мячом. | Знать и уметь выполнять правила самостраховки во время лазания по канату.Уметь выполнить вис с захватом каната руками и ногами для лазания.Уметь выполнять на низкой перекладине – из упора, опускание вперёд в вис лёжа. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к новому упражнению.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение оценивать выполнение учебной задачи и собственные возможности ее решения. | Текущий |  |
| 46 |  | Комбинированный | Гимнастика:Висы и упоры.Лазание по канату. | 46. Гимнастика. Техника лазания по канату: лазание в три приёма. Выполнение упражнений с различными предметами (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч и скакалка). Проверка выполнения силовых упражнений на определение силы мышц рук, ног и брюшного пресса. | Освоить технику лазания по канату в три приёма. Уметь выполнять упражнения с различными предметами.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.Метапредметные: - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения. | Текущий |  |
| 47 |  | Контрольный | Гимнастика:Лазание по канату.Комплекс упражнений с предметами.ОФП. | 47. Техника лазания по канату: лазание в три приёма. Выполнение упражнений с различными предметами (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч и скакалка). ОФП:**Поднимание туловища из положения лежа ( кол-во раз за 1 мин.)** Проверка выполнения силовых упражнений.  | Уметь лазать по канату в три приёма.Уметь выполнять упражнения с предметами: набивной мяч, гимнастическая палка. | Личностные: проявлять интерес к учебн. материалу Предметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задачМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий | Мальчики«5»- 34 р.«4»- 30 р.«3»- 26 р.Девочки«5»- 30 р.«4»- 26 р.«3»- 20 р. |
| 48 |  | Контрольный | Гимнастика:Комплекс упражнений с предметами.Элементы единоборств.ОФП. | 48. Выполнение упражнений силового характера (выбор упражнений по результатам тестовых заданий). Подвижные игры с элементами единоборств: отбери мяч, перетяни, вытолкни соперника, перетягивание каната. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 49 |  | Контрольный | Гимнастика:Комплекс упражнений с предметами.Элементы единоборств.ОФП. | 49. Выполнение упражнений силового характера (выбор упражнений по результатам тестовых заданий). Подвижные игры с элементами единоборств: отбери мяч, перетяни, вытолкни соперника, перетягивание каната. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 50(1) |  | Вводный | Лыжная подготовка. | 50. (1)Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. т/б «Обморожение и как его предупредить». Передвижение в стойке лыжника. Техника скользящего шага и техника попеременного двухшажного хода. | Знать: правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи к месту занятий и обратно.Уметь передвигаться скользящим шагом. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к новому материалу.Предметные: овладение системой знаний о лыжной подготовке.Метапредметные:развивать мотивы и интересы познавательной деятельности | Текущий | Дистанция: учебный круг по школьн. стадиону.4 круга – 1 км. |
| 51(2) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 51. (2) Техника попеременного двухшажного хода (основным движением «скольжение»). Техника безопасного падения и вставания на лыжах. Равномерное передвижение по дистанции 1- 2 км. | Уметь передвигаться скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.Уметь ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1-2 км. | Личностные: формирование ответственного отношения к занятиям на лыжахПредметные: Пониманиероли и значения физичекой культуры в укреплении и сохранении здоровьяМетапредметные: применении накопленных знаний и умений в предметно – практической деятельности. | Текущий |  |
| 52 (3) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 52. (3) Попеременный двухшажный, одновременный одно- и двухшажный ходы (отработка техники при равномерном передвижении). Техника поворота на лыжах на месте «Переступанием и прыжком». | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.  Уметь выполнять длинное скольжение. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий |  |
| 53(4) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 53. (4) Попеременный двухшажный, одновременный одно- и двухшажный хода (отработка техники при равномерном передвижении).Техника поворота на лыжах на месте «Переступанием и прыжком». | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.  Уметь выполнять поворот на лыжах на месте «Переступанием и прыжком». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: Способность кпреодолению трудностей.Метапредметные: Выбор действий в соответствии споставленной задачей иусловиями её реализации. | Текущий | Школьный стадион. |
| 54(5) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 54. (5) Попеременный двухшажный, одновременной одно- и двухшажный ходы. Прохождение 4Х50 м на скорость и до 1,5-2 км в равномерном темпе. | Уметь передвигаться одновременным и попеременным двухшажным ходом на лыжах. Уметь выполнять поворот на лыжах в движении на дистанции.  | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения | Текущий | Школьный стадион. |
| 55(6) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 55. (6) Поворот на месте махом. Одновременный бесшажный ход (закрепление общей структуры движений). Равномерное прохождение дистанции до 1,5-2 км. | Уметь ходить на лыжах одновременным бесшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1,5 - 2 км.Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к лыжному спорту.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  | Текущий |  |
| 56(7) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 56. (7) Поворот на месте махом. Одновременный бесшажный ход (отработка техники движений по элементам). Равномерное прохождение дистанции до 1,5-2 км. | Уметь ходить на лыжах одновременным бесшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1,5 - 2 км.Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения |  |  |
| 57(8) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 57. (8) Одновременный одношажный и бесшажный ходы (оценка техники) при прохождении дистанции до 15-2 км. Пробегание 4Х100 м на скорость. | Уметь ходить на лыжах одновременным бесшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1,5 - 2 км.Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение индивидуального здоровьяМетапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач |  |  |
| 58(9) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 58. (9) Спуск в высокой стойке и поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Эстафеты 4Х100 м. Подъем «Ёлочкой» и «Полуёлочкой». | Уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах. Уметь распределить силы дляпрохождении эстафеты. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать эффективные способы решения учебных задач |  |  |
| 59(10) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 59. (10) Спуск в высокой стойке и поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Эстафеты 4Х200 м. Подъем«Лесенкой». | Уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах. Уметь распределить силы для прохождении эстафеты. Соблюдать правила передвижения по лыжне.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение здоровья Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  |  |  |
| 60(11) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 60. (11) Преодоление бугров и впадин (изучение общей структуры движений). Торможение "плугом".Спуск в высокой стойке. Передвижение в темпе (выше среднего) до 1,5-2 км. | Уметь тормозить "плугом". Уметь распределить силы на дистанции.  Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач |  |  |
| 61(12) |  | Комбинированный | Лыжная подготовка. | 61. (12) Преодоление бугров и впадин (изучение общеё структуры движений). Спуск в высокой стойке. Передвижение в темпе (выше среднего) до 1,5-2 км.  | Уметь тормозить "плугом". Уметь распределить силы на дистанции. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач | Текущий |  |
| 62(13) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 62. (13) Поворот махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Подъём "ёлочкой" и торможение "плугом" (оценка техники). Прохождение дистанции 2км (дев), 3км (мальч.) Подвижные игры. | Уметь выполнять поворот махом на месте через лыжу вперёд. Уметь распределить силы на дистанции. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата  | Текущий |  |
| **63****(14)** |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 63.(14) Прохождение дистанции 2км (девочки), 3км (мальчики) на результат. Подвижные игры. | Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный ход. Уметь распределить силы на дистанции.  Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение индивидуального здоровья.Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | Текущий |  |
| 64 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопас-ности на занятии спортивными играми «баскетбол». | 64. б/б Правила безопасности на уроках по теме: баскетбол. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой. Техника равномерного бега. Техника перемещения приставными шагами, повороты, стойка баскетболиста. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола.Знать методы самоконтроля.Уметь передвигаться в стойке б/б. | Личностные: формирование познавательного интереса к спор.игре :баскетбол.Предметные: контролировать свои действия по результату.Метапредметные: ставить и формулировать для себя задачи в учебе и в познавательной деятельности | Текущий | Спортивный зал. |
| 65 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 65. б/б Правила игры в баскетбол. Техника перемещения в защитной стойке, техника остановки прыжком. Техника ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке. 56. Подвижные игры с элементами баскетбола. | Уметь передвигаться в стойке б/б. Уметь выполнять ведение мяча на месте. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные:формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: , развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Спортивный зал. |
| 66 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 66. б/б Техника перемещений в защитной стойке. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага бросок (передача). Подвижные игры с элементами баскетбола. | Уметь передвигаться в стойке б/б. Уметь выполнять ведение мяча на месте. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Спортивный зал. |
| 67 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 67. б/б Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Повороты без мяча и с мячом. Техника ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра баскетбол 2х2 и 3х3. | Уметь: выполнять передачу; повороты мячом и без мяча в стойке б/б.Ознакомиться с техникой броска одной рукой от плеча. Знать правила игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование познавательного интереса к игре в баскетбол.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: развивать интересы своей познавательной деятельности | Текущий | Спортивный зал. |
| 68 |  | Комплекный | Спортивные игры: баскетбол. | 68. б/б Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника ловли и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 2х2 и 3х3. | Уметь: вести мяч в сопротивлении защитника, с последующим броском в кольцо; выполнять передачу мяча в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Спортивный зал. |
| 69 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 69. б/б Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением партнёра. Техника ловли и передачи мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 2х2 и 3х3. | Уметь: вести мяч в сопротивлении защитника, с последующим броском в кольцо; выполнять передачу мяча в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: пони-мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Спортивный зал. |
| 70 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 70. б/б Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 2х2 и 3х3. | Уметь: вести мяч в движении с изменением скорости и направления; выполнять: броски мяча в кольцо с места и в движенииСоблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболу.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 71 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 71. б/б Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 2х2 и 3х3. | Уметь; выполнять передачу в движении; делать перехват мяча; выполнять бросок в кольцо двумя руками. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: Способность кпреодолению трудностей. | Текущий |  |
| 72 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 72. б/б Тактика позиционного нападения 5х0 с изменением позиций. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра б/б 4х4 и 5х5. | Уметь выполнять бросок мяча после ведения без остановки. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 73 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 73. б/б Тактика позиционного нападения 5х0 с изменением позиций. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра б/б 4х4 и 5х5. | Уметь выполнять бросок мяча после ведения без остановки. Иметь представление о тактике позиционного нападения. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 74 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 74. б/б Тактика нападения быстрым прорывом. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 4х4 и 5х5 | Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча у соперника. Иметь представление о тактике нападения быстрым прорывом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 75 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 75. б/б Тактика нападения быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо с места и с движения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол 4х4 и 5х5. | Знать тактику нападения быстрым прорывом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 76 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 76. б/б Тактика нападения быстрым прорывом 1х0 и 2х1. Взаимодействие двух игроков. Техника выполнения броска мяча после ведения с остановкой и после передачи от партнёра. Учебная игра баскетбол 4х4 и 5х5 | Уметь применять разученные технические приемы в игре б/б.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: формирование Познавательного интереса к баскетболу.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 77 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 77. б/б Совершенствование технических приёмов и взаимодействия партнёров в учебной игре баскетбол 4х4 и 5х5. | Уметь применять разученные технические приемы в игре б/б.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 78 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности по прыжкам на скакалке.ОФП: прыжки на короткой скакалке.Спорт.игры: баскетбол. | 78. Упражнения со скакалкой. Техника выполнения прыжков на скакалке: на двух ногах, на одной ноге, попеременно на правой и левой ногах. Игра баскетбол по упрощенным правилам. |  Уметь прыгать на короткой скакалке разными способами. Соблюдать безопасную дистанцию.Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к прыжкам на скакалке.Предметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятийМетапредметные: взаимоконтроль по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 79 |  | Комплексный | ОФП: прыжки на короткой скакалке. Спортивные игры: баскетбол. | 79. Упражнения со скакалкой. Техника выполнения прыжков на скакалке разными способами. Выполнение прыжков на двух ногах в высоком темпе. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь прыгать на короткой скакалке разными способами. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 80 |  | Комплексный | ОФП: прыжки на короткой скакалке. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол. | 80. Техника выполнения прыжков на длинной скакалке. Техника впрыгивания и выпрыгивания. Подвижные игры со скакалкой. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь; прыгать на короткой скакалке на двух ногах. прыгать на скакалке в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: четко выполнять организующие команды и приемы Метапредметные: взаимоконтроль по ходу выполнения задания. | Текущий |  |
| 81 |  | Комплексный |  ОФП: прыжки на короткой скакалке. Эстафеты.Спортивные игры: б/б. | 81. **Выполнение прыжков на двух ногах в высоком темпе за 1 мин- КУ.** Техника выполнения прыжков на скакалке в движении. Эстафеты с использование скакалки. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь: прыгать на короткой скакалке; прыгать на скакалке в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий Метапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий | Мальчики«5»- 85 р.«4»- 75 р.«3»- 55 р.Девочки«5»- 90 р.«4»- 80 р.«3»- 60 р. |
| 82 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности по теме: прыжки на длинной скакалке.ОФП: прыжки на длинной скакалке. Спортивные игры: б/б | 82. Правила безопасности на уроках по теме: прыжки на длинной скакалке. Техника выполнения прыжков на длинной скакалке. Техника впрыгивания и выпрыгивания. Подвижные игры со скакалкой. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь правильно держать скакалку. Уметь выполнять прыжки на длинной скакалке. Соблюдать безопасную дистанцию во время выполнения прыжков.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: формирование познавательного интереса к прыжкам на длинной скакалке.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимоконтроль ивзаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 83 |  | Контрольный | ОФП: прыжки на длинной скакалке. Спортивные игры: баскетбол | 83. Выполнение прыжков на двух ногах в высоком темпе. Техника выполнения прыжков на скакалке в движении. Эстафеты с использование скакалки. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять впрыгивание и выпрыгивание во вращающуюся скакалку. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 84 |  | Вводный |  Инструктаж по технике безопасности: прыжки  в высоту;метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 84. Равномерный бег. Правила безопасности при выполнении прыжков высоту. Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания с 5-7 шагов разбега: определение толчковой ноги, подбор места для начала разбега. Техника метания мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с малым мячом. |  Уметь приземляться после прыжка в высоту.Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к прыжкам в высоту через планку.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами | Текущий |  |
| 85 |  | Комплексный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 85. Равномерный бег. Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания с 5-7 шагов разбега: техника толчка, маха и приземление. Выполнение прыжка на высоте 55-65 сантиметров. Техника метания мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».(фаза отталкивания)Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 86 |  | Комплексный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 86. Равномерный бег. Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивания с 5-7 шагов разбега: техника толчка и маха, техника приземления. Выполнение прыжка на высоте 55-65 сантиметров. Техника метания мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с малым мячом. |  Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания». Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами  | Текущий |  |
| 87 |  | Контрольный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 87. Равномерный бег. **Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания на результат.** Техника метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».Уметь метать мяч на силу отскока. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: формированиеПознавательного интереса к новому.Предметные: контролировать свои действия по результату. Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами | Текущий | Мальчики5»- 125см.4»- 115 см3»-100смДевочки«5»- 110см«4»- 100см«3»- 90 см |
| 88 |  | Контрольный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 88. Равномерный бег. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания на результат. Техника метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь достигнуть результата, прыгая в высоту способом «перешагивания». Уметь метать мяч на силу отскока. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 89 |  | Контрольный | Л/А: ЭстафетыМетание мяча.Многоскок(8 шагов)Подвижные игры. | 89. Равномерный бег. **Выполнение многоскоков (8 пр) - КУ.** Эстафеты с заданием. Техника метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь метать мяч на силу отскока. Уметь выполнять многоскоки. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики«5»-17 м.«4»- 16 м.«3»- 15 м.Девочки«5»- 15 м.«4»- 14 м.«3»- 12 м. |
| 90 |  | Комплексный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 90. Повторение техники передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта по упрощённым правилам. | Знать правила передачи эстафетной палочки. Уметь передавать эстафетную палочку в движении. Уметь метать мяч на дальность. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 91 |  | Комплексный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 91. Повторение техники передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта по упрощённым правилам. | Уметь передавать эстафетную палочку в движении. Уметь метать мяч на дальность с разбега. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Текущий |  |
| 92 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 92. Повторение техники передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта по упрощённым правилам. | Уметь бегать эстафеты. Уметь метать мяч на дальность с разбега. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Текущий |  |
| 93 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности: прыжки в длину с местаЛ/А: Эстафеты челночный бег. Прыжок в длину с места | 93. Инструктаж по технике безопасности на уроках: по прыжкам в длину с места. Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. Эстафеты с заданием. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Игра лапта по упрощённым правилам. | Знать т/б при выполнении прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать длинную дистанцию. Уметь бегать челночный бег. Соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить. | Текущий |  |
| 94 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты, челночный бег. Прыжок в длину с места | 94. Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. Эстафеты с заданием. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Игра лапта по упрощённым правилам. | Уметь прыгать в длину с места. Уметь распределять свои силы и возможности на дистанции. Уметь бегать челночный бег. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 95 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности: по прыжкам в длину. Л/А: Бег на длинную дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры:в/б и ф/б. | 95. Бег на 1500 м. Прыжок в длину с разбега. Игра футбол: ведение мяча с последующей передачей партнёру, остановка катящегося мяча, удары по неподвижному мячу внешней стороной подъема стопы. Игра волейбол: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам.упрощённым правилам. | Знать т/б при выполнении прыжков с разбега. Уметь приземляться в прыжках в длину с разбега. Уметь распределять свои силы и возможности длинную дистанцию. Знать и соблюдать правила спортивных игр. | Личностные: формированиеПознавательного интереса к новому.Предметные: контролировать свои действия по результату. Метапредметные: понимать учебную задачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 96 |  | Контрольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию.Прыжок в длину с разбега.Спортивные игры. | 96. Бег на 1500 м. Прыжок в длину с разбега. Игра футбол: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, остановка катящегося мяча, удары по катящемуся мячу внутренней стороной подъема стопы. Игра в/б: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь бегать длинную дистанцию. Знать и соблюдать правила спортивных игр. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 97 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 97. Техника спринтерского бега: бег с ускорением, техника стартового разбега, скоростной бег до 40 м. Игра футбол: удары по воротам с 10-15 м, техника игры вратаря – ловля катящегося мяча. Перехват мяча защитником. Игра волейбол: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать короткую дистанцию. Уметь бить по мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: Взаимоконтроль ивзаимопомощь по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 98 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 98. Техника спринтерского бега: бег 60 м. Игра футбол: удары по воротам с 10-15 метров, техника игры вратаря – ловля мяча, летящего на средней высоте. Перехват мяча защитником. Игра волейбол: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать короткую дистанцию.Уметь бить по неподвижному мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 99 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткие дистанции.Спортивные игры. | 99. Техника спринтерского бега: бег 60 м. Игра футбол: удары по воротам с 10-15 м, техника игры вратаря – ловля мяча в прыжке. Игра волейбол: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать дистанцию 60 м. Уметь бить по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные:взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 100 |  | Контрольный | Л/А: Бег на короткие дистанцииСпортивные игры. | 100. Челночный бег: 3 х10 м. Игра футбол: удары по воротам с 10-15 м, техника игры вратаря – ловля мяча в прыжке. Игра волейбол: передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать дистанцию 60м. Уметь бить по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 101 |  | Комплексный | Л/А: Легкоатлетическое многоборье.Спортивные игры. | 101. Легкоатлетическое троеборье: бег 60 м, бег 500 м, метание мяча на дальность. Учебные игры футбол и волейбол по упрощённым правилам. | Уметь выполнить Легкоатлетическое многоборье. Знать правила спортивных игр. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 102 |  | Итоговый | Подведение итогов учебного года. Задание на лето. Спортивные игры. | 02. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, правила безопасности на воде и в лесу. ОФП. Подвижные и спортивные игры по выбору. | Знать правила безопасного поведения в лесу, на дороге и на воде. | Личностные: ориентируются в причинах успеха в учебной деятельностиПредметные: планируют свои действия в соответствии с правилами безопасности на отдыхеМетапредметные: умение самостоятельно ланировать пути достижений целей, | Текущий |  |