**«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. Зданевич  Издательство - «Просвещение» Москва 2013г.  Рабочая программа  Физкультура 1 – 11 класс  Издательство – «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 | 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 -8 | 165  30  10-16 |
| Вынослиность | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| Координация | Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**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-  тировка  и 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. Формирование  познавательного 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 | Спортив  ный 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: Способность  ученика 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 познавательного  интереса 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»- 5.6с  Девочки  «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: Способность  ученика к саморазвитию.  Предметные: занятие физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма  Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Мальчики  «5»-190см  «4»-175см  «3»- 160см  Девочки  «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 максималь  ной 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: Способность  ученика 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»- 10.8с  Девочки  «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: формирование  познавательного интереса  к новому  Предметные: Способность к  преодолению трудностей  Метапредметные: умение работать в группе. | Текущий | Мальчики  «5»- 39 м  «4»- 31 м  «3»- 23 м  Девочки  «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 результату  Метапредметные: пони  мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики  «5»-360 см  «4»-330 см  «3»-300 см  Девочки  «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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: Способность к  преодолению рудностей  Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики  «5»-9.8 с  «4»-10.2с  «3»- 10.6с  Девочки  «5»-10.7с  «4»-11.0с  «3»-11.5с |
| 10 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинные  дистанции, 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: Способность  ученика к саморазвитию.  Предметные: Способность к  преодолению 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: анализировать свои действия по результату  Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Мальчики  «5»-7.00м  «4»-7.30м  «3»- 8.00м  Девочки  «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: формирование  познавательного 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 знаний  Метапредметные: 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 знаний  Метапредметные: 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 сверху  Знать правила игры пионербол. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний  Метапредметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний  Метапредметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.  Предметные: взаимопо  мощь по ходу выполнения  задания.  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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний  Метапредметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний  Метапредметные: 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 результату  Метапредметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию.  Предметные: контролиро  вать 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 волейбола  Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: пони  мать 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 результату  Метапредметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: 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 игроками  во время игры. Уметь судить игру в/б своих одноклассников. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 игроками  во время игры. Уметь судить игру в/б своих одноклассников. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 игроками  во время игры. | личностные: способность  ученика к саморазвитию  предметные: 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 уроке  Предметные: Способность ученика к саморазвитию Метапредметные: уметь определять понятия,  создавать обобщения, классифицировать. | Текущий |  |
| 36 |  | Комплексный | Гимнастика:  Строевые упр-я,  Акробатичес  кие 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. Упражнение  ритмической 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 результату  Метапредметные: 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: подтягива  ние 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 познавательного  интереса 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 результату  Метапредметные: 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. Показатель  ное выполнение акробатичес  кого комплекса из разученных упражнений. Техника выпол  нения 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 равнове  сии 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 равнове  сии 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Формирова  ние познавательного  интереса к новому упражнению.  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: умение оценивать выполнение учебной задачи и собствен  ные 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 задач  Метапредметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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 игроками  во время игры. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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». Передвиже  ние 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: Формирова  ние познавательного  интереса 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 лыжах  Предметные: Понимание  роли и значения физичекой культуры в укреплении и  сохранении здоровья  Метапредметные: 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: формирование  познавательного  интереса 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: Способность к  преодолению трудностей.  Метапредметные: Выбор действий в соответствии с  поставленной задачей и  условиями 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 познавательного  интереса 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 познавательного  интереса к лыжному спорту.  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные 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 познавательного  интереса 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: укрепление и сохранение индивидуаль  ного здоровья  Метапредметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осущест  влять 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: укрепление и сохранение индивидуаль  ного здоровья.  Метапредметные: осущест  влять 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 познава  тельной 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 игроками  во время игры. | Личностные:формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: овладение основами технических действий и приемов.  Метапредметные: , разви  вать 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 игроками  во время игры. | Личностные: формирование  познавательного  интереса 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: формирование  познавательного  интереса 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 познавательного  интереса к баскетболу  Предметные: 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 движении  Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формирование познавательного  интереса к баскетболу.  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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  познавательного  интереса к баскетболу  Предметные: контролировать свои действия по результату  Метапредметные: Способность к  преодолению 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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  познавательного  интереса к баскетболу  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Формирова  ние познавательного  интереса к прыжкам на скакалке.  Предметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий  Метапредметные: 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 игроками  во время игры б/б. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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 игроками  во время игры б/б. | Личностные: формирование познавательного интереса к прыжкам на длинной скакалке.  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимоконтроль и  взаимопомощь 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 выпрыги  вание во вращающуюся скакалку. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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 познавательного  интереса к прыжкам в высоту через планку.  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результата  ми | 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результата  ми | 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: формирование  Познавательного интереса к новому.  Предметные: контролировать свои действия по результату. Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами | Текущий | Мальчики  5»- 125см.  4»- 115 см  3»-100см  Девочки  «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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 89 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты  Метание 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные:  взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Текущий |  |
| 93 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности: прыжки в  длину с места  Л/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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную  задачу урока и  стремиться 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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. Спор  тивные 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: формирование  Познавательного интереса к новому.  Предметные: контролировать свои действия по результату. Метапредметные: понимать учебную задачу урока и  стремиться 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: Взаимоконтроль и  взаимопомощь 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: понимать учебную  задачу 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные:  взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 100 |  | Контрольный | Л/А: Бег на короткие дистанции  Спортивные 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: формирование  познавательного  интереса к новому  Предметные: 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: Способность  ученика к саморазвитию  Предметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные: понимать учебную  задачу урока и  стремиться 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: ориентируют  ся в причинах успеха в учебной деятельности  Предметные: планируют свои действия в соответствии с правилами безопасности на отдыхе  Метапредметные: умение самостоятельно ланировать  пути достижений целей, | Текущий |  |