

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Волочанская средняя школа №15»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР ТМК ОУ «Волочанская
средняя школа № 15»

_____ В.Г. Лавка
«_____» _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор ТМК ОУ «Волочанская
средняя школа №15»

_____ М.В. Зеленкина
«_____» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу Физическая культура
7 класс

Рабочая программа по физической культуре разработана
на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного
общего образования (2017 г.),
и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания:
(В.И.Лях, А.А.Зданевич, М. , Просвещение, 2017)

Программу разработала:
Чунанчар Ю.П.
учитель физической культуры
ТМК ОУ «Волочанская
средняя школа № 15»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)
- примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания: (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. : Просвещение,2015) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в 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.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

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.

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.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии 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 пробежать 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 физическое 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 (19 часов)

Терминология легкой атлетике. 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 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (14 часов)

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

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (16 час)

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

Теоретические знания.

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

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 13 часа)

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

Тема 6. Спортивные игры («футбол» 6 часов)

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

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

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 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	36
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	3
3.	Лёгкая атлетика	19
4.	Кроссовая подготовка	14
	Вариативная часть	32
1.	Футбол	6
2.	Баскетбол	13
3	Гимнастика	13
	Итого:	68

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	10			9
3	Гимнастика с основами акробатики		16		
4	Лыжная подготовка			14	
5	Баскетбол			8	5
7	Футбол	6			
Всего		16	16	22	14

Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи
Учебно-практическое оборудование
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг,
Палки гимнастические

Легкая атлетика				
Планка для прыжков в высоту	1			
Стойки для прыжков в высоту	2			

	Спортивные игры				
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	6			
6	Сетка волейбольная	1			
7	Мячи волейбольные	6			
8	Мячи футбольные	8			
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 * 73		

Список учебно-методической литературы:

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности		Дата
				Личностные УУД	Метапредметные УУД	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	03.09
2	Равномерный бег 500 метров	1	Низкий старт. Бег на 500м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	04.09
3	Бег 30 метров, 2-3 повторения	1	Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.	10.09

					<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.	
4	Равномерный бег на 800 метров	1	Беговые упражнения. Равномерный бег на 800 м. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	11.09
5	Бег на 1000 метров без учета времени	1	Беговые упражнения. Бег на 1000 м. без учета времени. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.	17.09
6	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Беговые упражнения. Бег на 1000 м с фиксированием результата. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать скоростно-силовые качества. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	18.09

					<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.	
7	Прыжки в длину с места	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.	24.09
8	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	1	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	25.09
9	Бег 60 метров на результат	1	Беговые упражнения. Бег на 60 метров на результат. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>	01.10

					взаимодействие со сверстниками.	
10	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	Бег на 500 метров, 800 метров . Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	02.10
11	Стойки и перемещение футболиста	1	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	08.10
12	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы	1	Ведение мяча «змейкой», выполнение пасов. Удар по мячу пяткой, внутренней стороной стопы.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в футболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику	09.10

				ошибки в процессе освоения	перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	
13	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	Ведение мяча «змейкой», выполнение пасов. Удар по мячу пяткой, внутренней стороной стопы.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в футболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	15.10
14	Передача мяча с места. Обманные движения.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в футболе <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	16.10
15	Техника нападения и защиты. Учебная игра.	1	Тактика свободного нападения и защиты в футболе. Ведение мяча в парах, отбор мяча. Игра в футбол с привлечением учащихся к судейству.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в футболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	22.10

16	Игра по упрощенным правилам.	1	Игра в футбол по 2 тайма. 1 тайм – 15 мин. Таймаут – 5 мин	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	23.10
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.	29.10
18	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.	30.10
19	Подтягивание в висе(мальчики), подтягивание в	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без	Уметь подтягиваться и достигать лучшего	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и	12.11

	висе лежа(девочки).		помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	результата соревнуйся со сверстниками.	совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	
20	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.	13.11
21	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуйся со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	19.11
22	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки).	Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через	20.11

			Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	в команде.	скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	
23	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	26.11
24	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	27.11
25	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги	Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.	03.12

			врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.		<p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p>	
26	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p>	04.12
27	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	10.12
28	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать</p>	11.12

			Развитие гибкости, ловкости, силы.		простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	
29	Прыжки через длинную скакалку.	1	Подтягивание в висячем положении, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	17.12
30	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.	18.12
31	Эстафеты с набивным мячом	1	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>	24.12

					взаимодействие со сверстниками.	
32	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	25.12
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	11.01
34	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.		<p><i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	13.01

					<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	
35	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	18.01
36	Одновременный и бесшажный ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	20.01
37	Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	25.01

				устраняя типичные ошибки.	самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	
38	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	27.01
39	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	01.02
40	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику	03.02

			бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	
41	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	08.02
42	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	10.02
43	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом».	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их	15.02

			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.		самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	
44	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	17.02
45	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	22.02
46	Лыжные эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	24.02

			Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.		самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	
47	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Описывать технику игровых приемов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения	01.03
48	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.	03.03

49	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	10.03
50	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>	12.03
51	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	17.03
52	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Осуществлять судейство игры в баскетбол по	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику</p>	19.03

			бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощенным правилам.	ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	
53	Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	19.03
54	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>	21.03

					умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	
55	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	02.04
56	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>	10.04
57	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>	12.04

					<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	
58	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	17.04
59	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	19.04
60	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.	24.04

					<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	
61	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	26.04
62	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.	06.05
63	Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений.	07.05

					<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.	
64	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.	11.05
65	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.	13.05
66	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со	17.05

					сверстниками.	
67-68	Равномерный бег до 15 мин.	2	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	20-24.05
69-70	Легкоатлетическая полоса препятствий.	2	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>	27-28.05

**Лист
корректировки рабочей программы**

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
-------	------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------

7	Баскетбол Игра в мини-баскетбол.	19.03			09.04
7	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	21.03			09.04
7	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	02.04			09.04
7	Бросок в кольцо с сопротивлением.	04.04			11.04
7	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	09.04			11.04
7	Взаимодействие трех игроков в нападении.	11.04			16.04
7	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	16.04			16.04
7	Легкая атлетика Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	18.04			16.04
7	Прыжки со скакалками. Эстафеты	23.04			18.04
7	Метание мяча на дальность с разбега.	25.04			18.04
7	Бег на 60м.	30.04			23.04
7	Метание мяча на дальность.	06.05			23.04
7	Бег на 300м.	13.05			23.04
7	Прыжки в длину с разбега на результат.	14.05			25.04
7	Равномерный бег до 15 мин.	20.05			25.04
7	Равномерный бег до 15 мин.	21.05			30.04
7	Легкоатлетическая полоса препятствий.	27.05			30.04
7	Легкоатлетическая полоса препятствий.	28.05			30.04

ГТО IV ступень 13-15 лет

Учащиеся	Виды испытаний (тесты)																	
	Бег на 60м.			Бег на 2 км.			Подтягивания			Сгибания рук в упоре			Наклон вперёд			Прыжок в длину с места		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Мальчики	12,0	9,7	8,7	9,55	9,30	9,00	4	6	10	7	9	15	Касание пола пальцами рук			175	185	200
Девочки	10,9	10,6	9,6	12,10	11,40	11,0										150	155	175