

Частное общеобразовательное учреждение
«Венда»

Основное общее образование

Рабочая программа

Физкультура

7 класс

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

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.

При составлении данной рабочей программы

были учтены требования официальных нормативных документов:

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- 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 Минобнауки 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.

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

- **Базовый** компонент составляет основу государственного 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.

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.

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.

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 6 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 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 (24 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 (12 часов)

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 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. 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 4. Спортивные игры (баскетбол -16 часов, волейбол – 16 ч)

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.

Календарно-тематическое планирование 7 классы «Физическая культура»

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|------------------------------|----------|--|--------------|---|--|--|--|--|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| Легкая атлетика (12ч) | | | | | | | | | | |
| 1. | сентябрь | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. | Ученик научится: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта Ученик получит возможность научиться: -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | - формирование социальной роли ученика. | -волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -потребность в общении с учителем. | Комплекс 1 |
| 2. | | Основы техники спринтерского бега. | 1 | СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров Ученик получит возможность научиться: -выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию. | - формирование положительного отношения к учению. | -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. | -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. | -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. | Комплекс 1 |
| 3 | | Спринтерский бег. | 1 | СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться: - бегать с низкого старта на короткие дистанции. Ученик получит возможность научиться: -выполнять бег с высоким подниманием бедра. | - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. | -приучение детей « слушать вас глазами». - волевая саморегуляция, контроль в форме | -обеспечение тренирующего эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. | | Комплекс 1 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|--|---|---|--|--|--|-----------------------|
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 4 | | Спринтерский бег. | 1 | Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | Ученик научиться: -бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением. | - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. - познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. | -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | | Комплекс 1 |
| 5 | | Спринтерский бег. | 1 | Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью 60 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнить тестовый норматив на 60 метров. | результата с заданным эталоном. | | | | Комплекс 1 |
| 6. | | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. | 1 | Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | Ученик научиться: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с места. | | | | | Комплекс 1 |
| 7. | | Прыжок в длину. Метанием мяча (150г) на дальность. | 1 | Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ. СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Ученик научиться: - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. Ученик получит возможность научиться: -выполнять метания мяча на дальность | | | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения | -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. | Комплекс 1 |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|-----|---------|-------------------------------------|--------------|--|--|--|--|--|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 8 | | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 1 | Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки. | Ученик научиться: - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: - выполнять передачу эстафетной палочки. | | | между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование | | Комплекс 1 |
| 9. | октябрь | Бег на средние дистанции. | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции. | Ученик научится: -пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию. | волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. - познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. | | умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. | Комплекс 1 |
| 10. | | Бег на средние дистанции. | 1 | Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра | Ученик научиться: - пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -пробежать и выполнять старт на среднюю дистанцию | | | | | Комплекс 1 |
| 11. | | Бег на средние дистанции. | 1 | Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра | Ученик научиться: - пробежать 1500 метров. Ученик получит возможность научиться: -пробежать и выполнять старт на среднюю дистанцию | | | | | Комплекс 1 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д\з |
|------------------------|-----------|--|---------------------|---|---|---|---|--|---|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 12. | | Кроссовый бег (16 мин) | 1 | Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | Ученик научиться: - бегать в равномерном темпе (16 мин). Ученик получит возможность научиться: -пробегать бег на выносливость в течение 16 минут. | | | | | Компл екс 1 |
| Волейбол (16 ч) | | | | | | | | | | |
| 13. | | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения. | 1 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Ученик научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -организовать и провести соревнования по волейболу по упрощенным правилам. | - познавательн ая деятельность формирован ие положительн ого отношения к учению. - волеваясамо регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | -развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -построение продуктивной взаимопонимания -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. | Компл екс 3 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|--|--|---|---|--|--|-----------------------|
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 14 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. | Ученик научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: - организовать и судить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. | - формирован ие социальной роли ученика. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. | овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | построение продуктивной взаимопонимания -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. | Компл екс 3 |
| 15 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками. | Ученик научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения в парах по волейболу. | | | | | Компл екс 3 |
| 16 | | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром. | Ученик научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: -выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром. | | | | | Компл екс 3 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|--|---|--|---|--|--|-----------------------|
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 17 | ноябрь | Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении. | 1 | Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой. | Ученик научиться: - передавать мяч над собой на месте и в движении. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 3 |
| 18 | | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 | Подвижные игры с <u>передачами мяча.</u> Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача. | Ученик научиться: - нападающему удару после подбрасывания партнером. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам. | Волевая саморегуляц ия, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном. | волеваясаморег уляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталонном. | овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | построение продуктивной взаимопонимания -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. | Компл екс 3 |
| 19 | | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после поддачи. | 1 | Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после поддачи. Игра по упрощенным правилам. | Ученик научиться: - приёму мяча снизу двумя руками после поддачи. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам. | - познавательн ая деятельность формирован ие положительн ого отношения к | двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, как | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными | построение продуктивной взаимопонимания -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. | Компл екс 3 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|---|---------------------|--|--|---|---|---|---|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 20 | | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. | 1 | Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперёд, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. | Ученик научиться: - приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам. | учению. - волеваясамо регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном. | способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. | понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | | Компл екс 3 |
| 21 | | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность. | 1 | Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии. | Ученик научиться: -технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | - познавательная деятельность формирование положительного отношения к учению. - волеваясамо регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном. | -развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. | -использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -построение продуктивной взаимопонимания -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. | Компл екс 3 |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|----|---------|---|--------------|---|---|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 22 | | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. <u>Игра</u> по упрощённым правилам. | Ученик научиться: - нижней прямой подачи. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Комплекс 3 |
| 23 | декабрь | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. | 1 | Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Поддай и попади», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч». | Ученик научиться: - применять подачи мяча в игровых заданиях. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Комплекс 3 |
| 24 | | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Ученик научиться: - нападающему удару после подбрасывания партнером. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |
| 25 | | Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. | 1 | Стойки и перемещения. Осваивать технику нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. | Ученик научиться: - осваивать технику прямого нападающего удара. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Комплекс 3 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д\з |
|--------------------------|-----------|---|---------------------|--|--|--|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 26 | | Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём- передача-удар) | 1 | Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов(приём- передача - удар). Игра по упрощённым правилам. | Ученик научиться: - осваивать комбинацию из освоенных элементов(приём- передача-удар). Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Компл екс 3 |
| 27 | | Волейбол. Освоить тактику игры. | 1 | Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Освоить тактику игры. | Ученик научиться: - осваивать тактику игры в волейбол. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Компл екс 3 |
| 28 | | Волейбол. Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствовать технические элементы игры. | Ученик научиться: - тактике свободного нападения в волейболе. Ученик получит возможность научиться: - играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Компл екс 3 |
| Гимнастика (15 ч) | | | | | | | | | | |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д\з |
|----|-------|--|--------------|--|---|---|---|---|--|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 29 | | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. | 1 | Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. Ученик получит возможность научиться: - выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках. | - познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | - развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном. - волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. | - использование наглядных пособий эмоциональный подъем. - овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | - построение продуктивной взаимопонимания. - потребность в общении с учителем. - умение слушать и вступать в диалог. | Комплекс 2 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|---|--|---|--|-----------------------|--|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 30 | | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 | Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения Ученик получит возможность научиться: - выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | отношения к учению. - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | саморегуляция как способность к волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. | | - построение продуктивной взаимопонимания. - потребность в общении с учителем. - умение слушать и вступать в диалог. | |
| 31 | | Строевые упражнения. Силовые упражнения. | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения. | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. Ученик получит возможность научиться: - выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. | формирование положительного отношения к учению. - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | | | | |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д/з |
|----|-----------|--|---------------------|--|---|--|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 32 | | Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости. | формирование положительного отношения к учению. | | | | |
| 33 | январь | Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений. | 1 | Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов. | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. Ученик получит возможность научиться: -выполнять комплекс силовых упражнений. | | | | | |
| 34 | | Строевые упражнения. Подтягивание в висячем положении (лежа) | 1 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висячем положении (лежа) | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения под команду учителя. Ученик получит возможность научиться: - подтягиваться из положения виса. | | | | | |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д/з |
|----|-----------|---|---------------------|---|--|--|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 35 | | Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. | 1 | Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Ученик научиться: - выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. | | | | | |
| 36 | | Висы и упоры. | 1 | Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола. | Ученик научиться: - выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине. | | | | | |
| 37 | | Акробатические упражнения. | 1 | Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой. | Ученик научиться: - выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. Ученик получит возможность научиться: -выполнять и составлять акробатические упражнения. | | | | | |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|-----|---------|---|--------------|--|---|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 38 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи | Ученик научиться: - выполнять акробатические упражнения. Ученик получит возможность научиться: -выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастическом бревне. | | | | | |
| 39. | | Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи. | 1 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!»«Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д). | Ученик научиться: - выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения стоя без помощи. Ученик получит возможность научиться: -выполнять строевые упражнения. | | | | | |
| 40. | февраль | Акробатика. | 1 | Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений | Ученик научиться: - выполнять упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться: -выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации. | | | | | |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|-------------------------|-------|--------------------------------|--------------|--|---|---|--|---|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 41 | | Акробатика. | 1 | Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений | Ученик научиться: - выполнять упражнения в комбинации. Ученик получит возможность научиться: - выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации. | | | | | |
| 42 | | Развитие силовых способностей. | 1 | Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами. | Ученик научиться: - выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. Ученик получит возможность научиться: - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых качеств. | | | | | |
| 43 | | Подтягивание на перекладине. | 1 | Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ в движении с мячом. Подтягивания на перекладине. | Ученик научиться: - выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом. Ученик получит возможность научиться: - выполнять подтягиваться на перекладине. | познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика. | - развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. | использование наглядных пособий эмоциональный подъем. | построение продуктивной взаимопонимания. - потребность в общении с учителем. - умение слушать и вступать в диалог. | |
| Баскетбол (16 ч) | | | | | | | | | | |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д\з |
|----|-------|---|--------------|---|---|--|--|---|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 44 | | Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | Ученик научиться: - бросать мяч в движении двумя руками снизу. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | познавательная деятельность | развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. | использование наглядных пособий эмоциональный подъем. | построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог | Комплекс 3 |
| 45 | | Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Ученик научиться: - ОРУ с баскетбольным мячом. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | формирование социальной роли ученика. | развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости | использование наглядных пособий эмоциональный подъем. | построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог | Комплекс 3 |
| 46 | | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра. | Ученик научиться: - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением Ученик получит возможности научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |
| 47 | март | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра. | Ученик научиться: - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д\з |
|----|-------|---|--------------|--|---|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 48 | | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра. | Ученик научиться: - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2x1) Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |
| 49 | | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . | 1 | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Ученик научиться: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |
| 50 | | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Ученик научиться: - технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ученик получит возможность научиться: -- играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Комплекс 3 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|---|---|---|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 51 | | Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением | 1 | ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Ученик научиться: -броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 3 |
| 52 | | Баскетбол. Техника индивидуальног о вырывания и выбивания мяча на месте. | 1 | Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Ученик научиться: - вырывать и выбивать мяч на месте. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 4 |
| 53 | апрель | Баскетбол. Техника индивидуальног о выбивания, перехвата мяча при ведении. | 1 | Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Ученик научиться: - технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 4 |
| 54 | | Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча. | 1 | Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Ученик научиться: - техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 4 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|--|---------------------|--|--|--|---|---|---|-----------------------|
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 55 | | Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности. | 1 | ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра. | Ученик научиться: - выполнить ОРУ с мячами Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 4 |
| 56 | | Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Ученик научиться: - выполнять эстафету с элементами баскетбола. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | формирован ие положительн ого отношения к учению. - ценносто- смысловая ориентация, смыслообраз | формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Компл екс 4 |
| 57 | | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3x2. | 1 | Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3x2. | Ученик научиться: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | формирован ие положительн ого отношения к учению. - ценносто- смысловая ориентация, смыслообраз | формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Компл екс 4 |
| 58 | | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением . Учебная игра. | 1 | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. | Ученик научиться: - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | Компл екс 4 |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д\з |
|------------------------------|-------|--|--------------|--|---|---|---|--|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 59 | | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Ученик научиться: - броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. | формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообраз | -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением | Комплекс 4 |
| Легкая атлетика(10 ч) | | | | | | | | | | |
| 60 | | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | ТБ на уроках легкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта. | - формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообраз | -волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Комплекс 4 |
| 61 | май | Легкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. | 1 | ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -технике спринтерского бега. | положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообраз | -формирование социальной роли ученика. -формирование положительного отношения к учению. -приучение детей « | -наблюдение и моделирование -выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. | | Комплекс 4 |
| 62 | | Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м) | 1 | ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег. | Ученик научиться: -бегать СБУ. Ученик получит возможность научиться: -бегать по дистанции с высокого старта. | | | | | Комплекс 4 |
| 63 | | Легкая атлетика. | 1 | ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый | Ученик научиться: - бегать с максимальной | ование. -волевая | слушать вас глазами». | -обеспечение тренирующего | | Комплекс 4 |

| № | Мес яц | Тема урока | Кол- во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Приме чание д\з |
|----|-----------|---|---------------------|---|--|--|--|---|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| | | Низкий старт и стартовый разгон. | | разгон. Развитие скоростных качеств. | скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять низкий старт и стартовый разгон. | саморегуляц ия, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном. | - волеваясаморег уляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном. - познавательная деятельность учащихся в последовательн ости упражнений. | эффекта. -формирование физиологических механизмов произвольных движений. -подведение под понятием «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | | |
| 64 | | Легкая атлетика. Финиширование . Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку. | | | | | Компл екс 4 |
| 65 | | Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета) | 1 | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета) | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -пробежать эстафетный бег. | | | | | Компл екс 4 |
| 66 | | Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору) | 1 | ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол) | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью. Ученик получит возможность научиться: -бегать с разных положений. | | | | | Компл екс 4 |
| 67 | | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол). | Ученик научиться: - прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ с мячами. | | | | | Компл екс 4 |

| № | Месяц | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Примечание д/з |
|----|-------|---|--------------|---|---|--|--|---|---|----------------|
| | | | | | | Характеристика деятельности | | | | |
| | | | | | | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | |
| 68 | | Легкая атлетика. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. | 1 | ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места. | Ученик научиться: - бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять ОРУ со скакалками. | - формирование положительного отношения к учению. - ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения | форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. - познавательная деятельность учащихся в последовательности упражнений. | произвольных движений. -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки» | потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра. | Комплекс 4 |