

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС
протокол № 12 от 27.08.2020 г
Рассмотрена на заседании УС школы
Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»
01-02/266 от 27.08.2020 г
Директор школы: А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

По предмету __ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ярославль 2020 г.

1. Планируемые результаты

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 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;

2. Содержание учебного предмета

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 (27часов)

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

Тема 3. Лыжная подготовка (18 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 (21 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 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 самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 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 («волейбол» 13 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

3. Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.		Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во

2.		Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	Уметь пробегать 30м. с низкого старта	Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
			Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь пробегать 60м. с низкого старта.	Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.	
3		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта	Регулятивные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки. Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
4		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м. на результат	Регулятивные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки.	
			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
5		Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.	Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	
6		Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в длину. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
					Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	
7		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.		
8		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.	Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.	
					Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки	

[illegible]

				двумя руками снизу	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
16		Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола		
17		Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.	уметь проявлять терпение и личную инициативу
18		Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.		
19	Гимнастика 14 час	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.	мотивационная основа на занятиях гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
20		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.	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.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике.		
21.		Изучение техники лазания по канату с помощью и без помощи ног(гим .палка).	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полупагаты», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.		
22.		Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Самообразование – мотивация учебной

		лежа(девочки).	лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.		<p><i>Коммуникатив-ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.</p> <p><i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре.</p> <p><i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям</p>	<p>деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>
23.		КОРУ 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.	КОРУ 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.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.		
24.		Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<p><i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных упражнений</p>	<p>Смыслообразование – адоптированная мотивация учебной деятельности</p>
25.		Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку		
26.		Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.	<p><i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>
27.		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.	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.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на брусьях, страховка, самостраховку		
28.		Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка		
29.		Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	Уметь выполнять упражнения на брусьях,	<i>Регулятивные.:</i> формирование способов	

		Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	
30.		Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.	акробатических упражнений. <i>Коммуникатив-ные:</i> способы организации рабочего места	
31.		Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Уметь выполнять упражнения с обручем.	<i>Коммуникатив-ные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструкторно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
32.		КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.		
33.	Лыжная подготовка (12 ч.)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	соблюдать дисциплину и правила ТБ.
34.		История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонкам
35.		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.
36.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	
37.		Спуски, подъёмы	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».	

38.		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	Познавательные УУД: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
39.		Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
40.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовой ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения.	
41.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе	Коммуникатив-ные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. проявление терпения
42.		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
43.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	
44.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	Коммуникатив-ные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	
					Познавательные УУД: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Коммуникатив-ные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе.	
45.	Баскетбол (8 ч)	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		

					<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.
46.		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.
47.		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	
48.		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки.	
49.		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.	уметь проявлять инициативу.
50.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	
51.		Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	
52.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	

		изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход		<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре	
53	Баскетбол 5 часов	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
54.		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
55.		Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре		
56.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре		
57.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре		
58.	Лёгкая атлетика 11 часов	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка. <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков
59.		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину		

60.		Метание мяча.	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание	<p>выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча.</p> <p><i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча
61.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м		
62.		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p>	
63.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка с разбега.		
64.		Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м		
65.		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.		
66.		Полоса препятствий.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь преодолевать полосу препятствий		
67.		Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения.	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие .	Уметь бежать в равномерном темпе.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.</p>	
68.		Эстафетный бег.	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету		