**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», 2014г.)

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102)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;
* обучение владения школой движения;
* должен развивать двигательные способности;
* научиться основным видам спорта, снарядам и инвентарю, соблюдать правила 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:**

* 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 2016-2020г.г. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014г. №2765-р.

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.

**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.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

          Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 ч в неделю. Федеральный базисный план отводит 68 часов для образовательного изучение физической культуры в 7 классе из расчета 2 часа в неделю. Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьника. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половиной дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность систематических занятиях физической культуры и спорта, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовлиность.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

          Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**5. Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала**

**(сетка часов) при двухразовых (трёхразовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | | **Количество часов (**уроков**)** | | | | | |
|  |  | **Класс** | | | | | | |
| **V** | | **VI** | **VII** | **VIII** | | **IX** |
| **1** | **Базовая часть** | | **50(75)** | **50(75)** | **54(81)** | **56(84)** | | **56(84)** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) | | 12(18) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) | | 12(18) |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | | 14(21) | 14(21) | 14(21) | 14(21) | | 14(21) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) | |
| 1.6 | Элементы единоборств | | - | - | 4(6) | 6(9) | 6(9) | |
| 1.7 | Плавание | |  |  |  |  |  | |
| **2** | **Вариативная часть** | | 18(27) | 18(27) | 14(21) | 12(18) | 12(18) | |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | | 10(15) | 10(15) | 8(12) | 6(9) | 6(9) | |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта | | 8(12) | 8(12) | 6(9) | 6(9) | 6(9) | |

*8 класс*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Способы двигательной активности** | | **Учебные полугодия** | | **Объём**  **за год** | |
|  |  | | **I** | | **II** | |  |
| **1.** | | **Базовая часть** | | **32 ч.** | **55 ч.** | **87 ч.** | |
| 1.1 | | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | |
| 1.2 | | Спортивные игры. | |  | 18 | 18 ч. | |
| 1.3 | | Гимнастика с элементами акробатики | | 9 | 9 | 18 ч. | |
| 1.4 | | Лёгкая атлетика | | 11 | 10 | 21 ч. | |
| 1.5 | | Лыжная подготовка | |  | 18 | 18 ч. | |
| 1.6 | | Элементы единоборств | |  |  |  | |
| 1.7 | | Плавание | |  |  |  | |
| **2.** | | **Вариативная часть** | | **26** | **1** | **27 ч.** | |
| 2.1.2 | | Спортивные игры. Баскетбол. | | 26 |  | 26 ч. | |
| 2.1.3 | | Гимнастика | |  | 1 | 1ч | |
| **ИТОГО:** | | | | **46 ч.** | **56 ч.** | | **102 ч** |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

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

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

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

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика  (14 часов)**

         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 (12 часов)**

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

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

|  |
| --- |
| **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, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка |
| Мат гимнастический |
| Гимнастический подкидной мостик |
| Кегли |
| Обруч пластиковый |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойка для прыжков в высоту |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| Рулетка измерительная |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Сетка для переноски и хранения мячей |
| Сетка волейбольная |
| Аптечка |

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 12 часов)**

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 («Пионербол с элементами волейбола» 12 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. 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. Игра «Пионербол»

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

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич.  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.   5-изд.- М: «Просвещение», 2014.
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: «Академия».
3. Коджаспиров Ю.Г. Метод. пособие. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.-2-е изд.-М.: Дрофа,  2004
4. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. М. изд. НЦ ЭНАС, 2003
5. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Пособие для учителя.  Волейбол в школе:– М.: Просвещение, 1989
6. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: ООО «Издательство АСТ» 2002
7. Джерри В., Краузе /Дон Мейер/ Джерри Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М.: АСТ: Астрель. 2006.

**8.  Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. 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.

**Демонстрировать**

**Календарно-тематическое планирование**

**уроков физической культуры в 7 классах**

**на 2018-2019 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Дата | | Содержание (раздел программы, тема урока) | Кол. час | Виды учебной деятельности | Универсальные учебные действия (УУД) | Виды контроля |
| План | Факт |
|  | | | | **Раздел 1. Легкая атлетика** | **12** |  |  |  |
| 1 | 01.09 | |  | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 | **Уметь** соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.  **Знать** инструктаж по технике безопасности.  **Уметь** соблюдать правила поведения в спортивном зале. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику ходьбы.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня. | текущий |
| 2 | 03.09 | |  | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров.  **Знать** о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | текущий |
| 3 | 05.09  05.09  06.09  05.09 | |  | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | текущий |
| 4 | 08.09  08.09  09.09  09.09 | |  | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | **Уметь** выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. | текущий |
| 5 | 10.09  10.09  10.09  11.09 | |  | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороные кони». | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью 30 метров. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Бег 30 метров на результат |
| 6 | 12.09  12.09  13.09  12.09 | |  | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров, передавать эстафетную палочку. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 7 | 15.09  15.09  16.09  16.09 | |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. | 1 | **Уметь** метать мяч в цель. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | текущий |
| 8 | 17.09  17.09  17.09  18.09 | |  | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1 | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.  **Знать** терминологию прыжков в длину. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.  *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. | текущий |
| 9 | 19.09  19.09  20.09  19.09 | |  | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега.  *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 10 | 22.09  22.09  23.09  23.09 | |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель» | 1 | **Уметь** прыгать в длину с 7-9 шагов. Приземляться. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 11 | 24.09  24.09  24.09  25.09 | |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. | 1 | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега |
| 12 | 26.09  26.09  27.09  26.09 | |  | Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 1 | **Уметь** бегать на дистанцию 1000 метров (на результат). | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 22.10  22.10  22.10  23.10 | |  | **Единоборства.** Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований. | 4 | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | К: уметь страховать и помогать партнеру  П: самостоятельно осваивать изучаемый элем . | Текущий |
| 14 | 24.10  27.10  25.10  24.10 | |  | Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. | 1 | | **Уметь** выполнять стойки и передвижение в стойке. | Л: формирование упорства в достижении цели  П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент. | Текущий |
| 15 | 27.10  28.10  28.10  28.10 | |  | Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | | **Уметь** выполнять стойки и передвижение в стойке. | К: уметь страховать и помогать партнеру  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. | Текущий |
| 16 | 29.10  29.10  29.10  30.10 | |  | Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | 1 | | **Уметь** выполнять стойки и передвижение в стойке. | К: уметь страховать и помогать партнеру  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. | Текущий |
| 17 | 10.11  12.11  12.11  11.11 | |  | **Баскетбол.** Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | | **14** | **Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками от груди. **Знать** стойку игрока. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | текущий |
| 18 | 12.11  17.11  15.11  13.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | | 1 | **Уметь** выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | текущий |
| 19 | 14.11  18.11  18.11  14.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | | 1 | **Уметь** выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком. | *Коммуникативные УУД*: уметь работать в тройках.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Оценка техники стойки и передвижений игрока |
| 20 | 17.11  19.11  19.11  18.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | | 1 | **Уметь** выполнять правильно технические действия в игре | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.  *Личностные* УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу. | текущий |
| 21 | 19.11  24.11  22.11  20.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска. | текущий |
| 22 | 21.11  25.11  25.11  21.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | текущий |
| 23 | 24.11  26.11  26.11  25.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  *Личностные* УУД: уметь проявлять инициативу. | текущий |
| 24 | 26.11  01.12  29.11  27.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя снизу в движение. | Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. | Оценка техники ведения мяча на месте |
| 25 | 28.11  02.12  02.12  28.11 | |  | Стойка и передвижение игрока. 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. | | 1 | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | *Коммуникативные* УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  *Личностные* УУД: уметь проявлять инициативу. | текущий |
| 26 | 01.12  03.12  03.12  02.12 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | текущий |
| 27 | 03.12  08.12  06.12  04.12 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** выполнять ведение мяча правой (левой) рукой. | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Оценка техники ведения мяча на месте |
| 28 | 05.12  09.12  09.12  05.12 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | | 1 | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением скорости. Выполнять передачи мяча в круге. | *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в группе. | текущий |
| 29 | 08.12  10.12  10.12  09.12 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | 1 | **Уметь** выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в квадрате. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику передач.  *Личностные* УУД: уметь проявлять инициативу. | текущий |
| 30 | 10.12  13.12  15.12  11.12 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | | 1 | **Уметь** сочетать приёмы ведения, остановки, броска. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. | текущий |
|  | | | | **Раздел 3. Волейбол** | | **14** | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.вумя руками от головы в движении. . овли мяча. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.  *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. |  |
| 31 | 24.12  12.01  27.12  25.12 |  | | История волейбола. Техника безопасности. | | 1 | **Знать** историю волейбола. | Познавательные *УУД*:знание терминов.  Личностные *УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ. | Текущий |
| 32 | 26.12  13.01  10.01  26.12 |  | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | | 1 | **Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | Текущий |
| 33 | 09.01  14.01  13.01  09.01 |  | | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | | 1 | **Уметь**  выполнять  остановки и передачи. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. | Текущий |
| 34 | 12.01  19.01  14.01  13.01 |  | | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | | 1 | **Знать** и **уметь** демонстрировать стойки игрока. | *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | Текущий |
| 35 | 14.01  20.01  17.01  15.01 |  | | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | | 1 | **Уметь** правильно выполнять технические действия | *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. | Текущий  Оценка техники выполнения стоек и перемещений. |
| 36 | 16.01  21.01  20.01  16.01 |  | | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.  Подвижная игра «Алиса в зазеркалье» | | 1 | **Уметь** выполнять передачи двумя руками сверху | *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий |
| 37 | 19.01  26.01  21.01  20.01 |  | | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.  Подвижная игра «Алиса в зазеркалье» | | 1 | **Уметь** выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений. | *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. | Текущий |
| 38 | 21.01  27.01  24.01  22.01 |  | | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | | 1 | **Уметь** выполнять передачи и перемещения. | *Личностные УУД*: уметь терпеливо осваивать технические элементы  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. | Текущий  Оценка техники верхних передач |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | 23.01  28.01  27.01  23.01 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача | 1 | **Уметь** правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу. | Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе | Текущий |
| 40 | 26.01  02.02  28.01  27.01 |  | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | **Уметь** правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу. | Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе | Текущий |
| 41 | 28.01  03.02  31.01  29.01 |  | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | 1 | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола | Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  Личностные УУД: уметь проявлять инициативу. | Текущий |
| 42 | 30.01  04.02  03.02  30.01 |  | Перемещение в стойке Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. | 1 | **Уметь** выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние. | Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. | Текущий |
| 43  44 | 02.02  09.02  04.02  03.02  04.02  10.02  07.02  05.02 |  | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол  Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача | 1  1 | **Уметь** выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощенным правилам.  **Уметь** выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол. | Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.  Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия  Личностные УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки | Текущий оценка приёма мяча двумя руками снизу.  Текущий |
|  | | | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | **16** |  |  |  |
| 45 | 20.02  02.03  24.02  20.02 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. | 1 | **Знать** инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.  **Уметь** соблюдать правила поведения на улице. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ.  *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника. | Текущий |
| 46 | 25.02  03.03  25.02  24.02 |  | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | 1 | **Знать** историю лыжного спорта. | *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Текущий |
| 47 | 27.02  04.03  28.02  26.02 |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | **Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Текущий |
| 48 | 02.03  16.03  03.03  27.02 |  | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 | **Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. | Текущий |
| 49 | 04.03  17.03  04.03  03.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | 1 | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | Текущий |
| 50 | 06.03  18.03  07.03  05.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Текущий |
| 51 | 16.03  23.03  17.03  06.03 |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». | Текущий |
| 52 | 18.03  24.03  18.03  17.03 |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | 1 | **Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». | *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий |
| 53 | 20.03  25.03  21.03  18.03 |  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | **Уметь** выполнять повороты переступанием. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику повороты переступанием. | Текущий |
| 54 | 23.03  30.03  24.03  20.03 |  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | **Уметь** выполнять повороты переступанием. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Текущий |
| 55 | 25.03  31.03  25.03  24.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения. | Текущий |
| 56 | 27.03  01.04  28.03  26.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Текущий |
| 57 | 30.03  06.04  31.03  27.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | Текущий |
| 58 | 01.04  07.04  01.04  31.03 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | 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. | Текущий |
| 59 | 03.04  08.04  04.04  02.04 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. | Текущий |
| 60 | 06.04  13.04  07.04  03.04 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | **Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. | *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения. | Текущий |
|  | | | **Раздел 5. Легкая атлетика, гимнастика** | **8** |  |  |  |
| 61 | 13.04  20.04  14.04  10.04 |  | Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | 1 | **Уметь** бегать на дистанцию 1000 метров (на результат). | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий |
| 62 | 15.04  21.04  15.04  14.04 |  | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | 1 | **Знать** инструктаж по технике безопасности.  **Уметь** бегать 15 метров с максимальной скоростью, соблюдать правила поведения в спортивном зале. | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | текущий |
| 63 | 17.04  22.04  18.04  16.04 |  | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега. | текущий |
| 64 | 20.04  27.04  21.04  17.04 |  | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы. | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.  **Знать** о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.  Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки. | текущий |
| 65 | 22.04  28.04  22.04  21.04 |  | Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей. | 1 | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. | Бег 30 метров на результат |
| 66 | 24.04  29.04  25.04  23.04 |  | Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей. | 1 | **Уметь** выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку. | *Регулятивные УУД:* совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.  Коммуникативные УУД: уметь взаимодействовать со сверстниками. | текущий |
| 67 | 27.04  04.05  28.04  24.04 |  | Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | 1 | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в высоту с разбега. | текущий |
| 68 | 29.04  05.05  29.04  28.04 |  | Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | 1 | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка. | текущий |