муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО педагогов физико-математических и практико-ориентированных дисциплин протокол №1 от 29.08.2020 г.	заместитель директора по УВР МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ Г. П. Рыжкова «29» 08 2020 г.	директор МОАУ СОШ №11 г.Свободного _____ М. С. Киреева «01» 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 7 класса

Разработал:
учитель физической культуры
Николаев И.О.

2020/2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (7 класс)

Название курса	Физическая культура
Составитель	Николаев И.О.
Класс	7
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	34
Цель курса	Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
Автор учебника	Лях В.И.
Требования к результатам освоения дисциплины	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Основные образовательные технологии	Игровые технологии, технологии уровневой дифференциации.
Формы контроля	Поурочный контроль, по темный контроль, сдача нормативов.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: М., 2012год)
3. Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 11 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013. Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышениефункциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективноговзаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сведения о программе:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич:М., 2012год)

Сведения об УМК

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
6. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
7. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

Определение места и роли учебного предмета в овладении обучающимися требованиями к уровню подготовки обучающихся в соответствии с федеральными образовательными стандартами

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного

общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах ихорганизации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 7 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	**57**
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	**Вариативная часть**	**45**
	Баскетбол	27
	Волейбол	18
	ИТОГО:	**102**

Работа с одаренными детьми

1. Выявление одаренных детей.
2. Вовлечение в конкурсную деятельность, предметные олимпиады.
3. Индивидуальная работа по подготовке учащихся к участию в школьных и областных соревнованиях.

Содержание учебного предмета

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. 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.

1.2. 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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка)*.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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.

Баскетбол

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4.Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные виды учебной деятельности.

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка:

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

Система оценки планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительнымошибкамотносятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронностьвыполнениянупражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно – тематическое планирование

7 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип/ Форма урока	Планируемые Результаты обучения		Виды и Формы контроля
	план	факт				Освоение Предметных знаний	УУД	
Легкая атлетика (10 часов)								
1			Высокий старт *(20–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Инструктаж по ТБ	1	Урок открытие нового знания. Урок беседа	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и	Текущий. Фронтальный опрос.
2			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Правила	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

			соревнований			сочетании с дыханием	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
3			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
4			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10*	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием		Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
5			Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
6			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.		**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими	Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
7			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1	Урок рефлексия.	Распределять свои силы во время		Текущий. Корректировка

			Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Урок соревнования.	продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	техники метания и разбега
8			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок рефлексия. Урок соревнования.			Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
9			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
10			Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
Кроссовая подготовка (10 часов)								
11			Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

			«Лапта». Понятие о темпе упражнения			бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
12			Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий.
13			Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники бега, ходьбы
14			Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра		Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать	Текущий.
15			Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике		Корректировка техники бега, ходьбы
16			Бег *(18 мин).*	1	Урок			Текущий.

			Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». Понятие об объеме упражнения		рефлексия. Урок- игра	нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
17			Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра		Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
18			Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
19			Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
20			Бег *(2000 м).* Развитие	1	Урок			Текущий.

			выносливости. Спортивная игра «Лапта»		развивающего контроля. Зачетный урок.			Корректировка техники бега, ходьбы
Гимнастика (18 часов)								
21			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1	Урок открытие нового знания. Урок- игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный	Корректировка техники выполнения. Текущий.
22			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения
23			Выполнение команд «Пол-оборота	1	Урок рефлексия.			Корректировка техники

			направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.		Урок- игра		контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	выполнения. Текущий.
24			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Эстафеты.	1	Урок открытие нового знания. Урок-эстафета	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление***	Корректировка техники выполнения. Текущий.
25			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.

			подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.			перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	***коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
26			Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Корректировка техники выполнения. Текущий.
27			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Урок открытие нового знания. Урок-эстафета	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения	Корректировка техники выполнения. Текущий.

						время занятий физическими упражнениями	поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
28			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		Корректировка техники выполнения. Текущий.
29			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
30			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.

			Эстафеты.					
31			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на	Корректировка техники выполнения. Текущий.
32			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Корректировка техники выполнения. Текущий.
33			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	Урок открытие нового знания. Урок- эстафета			Корректировка техники выполнения. Текущий.
34			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.

			положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.			упражнениями	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
35			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка техники выполнения. Текущий.
36			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и	Корректировка техники выполнения. Текущий.
37			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Различать и выполнять строевые команды.		Корректировка техники выполнения. Текущий.

			положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.			Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
38			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок-эстафета			Корректировка техники выполнения. Текущий.
Спортивные игры (45 ч)								
39			**Волейбол (18 ч)** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
40			Игра по упрощенным	1	Урок			Текущий.

			правилам. Техника безопасности на уроках		рефлексия. Урок-беседа	время занятий; выполнять технические приемы.	образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
41			Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	Урок рефлексия. Урок- беседа			Корректировка выполнения команд и тактики игры
42			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий.
43			Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Корректировка выполнения команд и тактики игры
44			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий.
45			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок- игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во		Текущий.
46			Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	Урок рефлексия.		Регулятивные - ***целеполагание*** -	Корректировка выполнения

			через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		Урок- игра	время занятий; выполнять технические приемы.	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	команд и тактики игры
47			Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий.
48			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий.
49			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Корректировка выполнения команд и тактики игры
50			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия.			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
51			Стойки и передвижения	1	Урок- игра		Регулятивные -	Текущий.

			игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам				***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
52			Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
53			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Урок- игра			Текущий.
54			Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия.			Корректировка выполнения команд и тактики игры

55			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Урок рефлексия.	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности,	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
56			Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
57			**Баскетбол (27ч)** Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

58			Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	1	Урок рефлексия. Урок- игра		взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
59			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола**.**	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
60			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

61			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
62			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Урок- игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** -	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
63			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
64			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы;		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

			Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола			организовывать и проводить подвижные игры.	ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
65			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий.
66			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Урок рефлексия. Урок- игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** –	Корректировка выполнения команд и тактики игры
67			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические		Текущий.
68			Передачи мяча двумя руками от груди в парах	1	Урок- игра			Текущий.

			в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.			приемы.	осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
69			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.			Корректировка выполнения команд и тактики игры
70			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные –	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
71			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	1				Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

72			Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра.	1	Урок- игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
73			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.			
74			Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра		Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
75			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
76			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения

			Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 2)*. Учебная игра.				Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	команд и тактики игры
77			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 2)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
78			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
79			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 × 1, 3 × 2)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры
80			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	технически грамотно выполнять технические	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и	Текущий.

			Учебная игра.			приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
81			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.			Корректировка выполнения команд и тактики игры
82			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок- игра.			Текущий.
83			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра.	1	Урок рефлексия.	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий. Корректировка выполнения команд и тактики игры

Кроссовая подготовка (8 ч)								
84			Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	Регулятивные - ***целеполагание*** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные ***-обще учебные*** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные – ***управление коммуникацией*** – осуществлять взаимный контроль; ***инициативное сотрудничество*** - ставить вопросы и обращаться за помощью. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника ми на	Текущий. Корректировка техники бега.
85			Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега.
86			Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега.
87			Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки		Текущий. Корректировка техники бега.
88			Бег *(18 мин).* Преодоление	1	Урок рефлексия.			Текущий. Корректировка

			вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».		Урок- игра	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	техники бега.
89			Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега.
90			Бег *(20 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега.
91			Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега.
Легкая атлетика (11ч)								
92			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Челночный бег *(3 × 10)*. Инструктаж по ТБ	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Текущий. Корректировка техники бега
93			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции*(50–60 м)*.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега

			Эстафеты. Челночный бег *(3 × 10)*.			нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
94			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Челночный бег *(3 × 10)*	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега
95			Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега
96			Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	Урок развивающего контроля. Зачетный урок.			Текущий. Корректировка техники бега
97			Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега
98			Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять	**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Текущий. Корректировка техники бега

99			Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов.	1	Урок рефлексия. Урок- игра	упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л.**Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Текущий. Корректировка техники бега
100			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега
101			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега
102			Метание мяча*(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок рефлексия. Урок- игра			Текущий. Корректировка техники бега