

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Гуз Н. А./

«30» августа 2018 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

/Медведева Г. П./

Приказ № 120-од от «30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура» в 7 классе
на 2018 – 2019 учебный год

Учитель: Михайлов Алексей
Владимирович

2018 год

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Уповорская средняя общеобразовательная школа, утвержденный приказами № 90 од от 01.06.2018 г, № 120/1-од от 31.08.2018 г..

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

По этой рабочей программе обучаются дети с лёгкой степенью умственной отсталости: Рябов Артем.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Восновой школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

7 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов.

7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика 26 часов.

7 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 18 часов.

7 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

7 класс

Спортивные игры

Баскетбол 6 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 12 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «получелочкой», «челочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

III ступень: 11-13 лет

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:
испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Раздел III.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Характеристика Основных видов деятельности учащихся	Вид деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля	Домашнее задание
	Основы знаний	1			Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.				
1.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Возрождение олимпийских игр	1	Сентябрь	1 нед	Определять и кратко характеризовать: 1) основные причины возрождения олимпийских игр; 2) характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя	Бег, ходьба Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Фронтальный опрос	Комплекс 1

					олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Рассказать понятие «физическая подготовка».		уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;		
	Легкая атлетика	26			Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				
2.	<i>Бег с ускорением до 30 метров</i>	1	1 нед		Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый разгон.	Бег, ходьба Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	Корректирование техники бега и стартового разгона, правильности дыхания.	Комплекс 1
3.	<i>Бег с ускорением 50–60 м</i> Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	1 нед		Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования	Корректирование техники бега и	Комплекс 1

					разгон.		<p>техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	стартового разгона, правильности дыхания.	
4.	Бег на результат 60 метров	1	2 нед		Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.	Бег, ходьба	<p><u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками;</p> <p><u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 1
5.	<i>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега</i>	1	2 нед		Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.	Бег, прыжки	<p><u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками;</p> <p><u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><u>Личностные:</u></p>	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 1

							проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
6.	Прыжок в длину с разбега.	1	2 нед		Различать разные виды бега, уметь выполнять финальное усилие во время бега, оценивать свое состояние.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1	3 нед		Различать разные виды бега, уметь выполнять финальное усилие во время бега, оценивать свое состояние.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 1
8.	<i>Бег на средние дистанции</i>	1			Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих	Корректировка техники и тактики	Комплекс 1

				Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		упражнений; <u>Метапредметные:</u> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	бега	
9.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости.	1		Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Бег, ходьба Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <u>Метапредметные:</u> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 1
10.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Освоение техники выполнения метания.	Ходьба, метание	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1

						<p>устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
11.	Метание малого мяча на дальность.	1	Октябрь	Освоение техники выполнения метания.	<p>Ходьба, метание</p> <p>Самоанализ проведённой работы на уроке</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
12.	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Освоение техники выполнения метания.	<p>Ходьба, метание</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1

						<p>объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
13.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	<p>Ходьба, прыжки</p> <p>Самоанализ проведенной работы на уроке</p>	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений в прыжках	Комплекс 1
14.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	<p>Ходьба, прыжки</p>	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1

						<p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	в прыжках	
15.	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин. Развитие общей выносливости.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, прыжки	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Фиксированный результат	Комплекс 1
16.	Прыжки в длину с разбега. Бег с изменением направления. Развитие координации движения.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину. Развитие выносливости, умения распределять	Ходьба, прыжки	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u></p>	Фиксированный результат	Комплекс 1

				силы.		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
17.	Длительный бег. Развитие выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
18.	Длительный бег. Темповой бег. Развитие выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1

						<p>устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
19.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
20.	Длительный бег. Бег 1000 м. Развитие силовой выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно</p>	Фиксированный результат	Комплекс 1

						<p>объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
21.	<p>Длительный бег. Преодоление препятствий. Развитие координации и выносливости.</p>	1		<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.</p>	<p>Ходьба, бег</p> <p>Самоанализ проведенной работы на уроке</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p><u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>Корректировка техники выполнения движений</p>	<p>Комплекс 1</p>
22.	<p>Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.</p>	1	Ноябрь	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать</p>	<p>Ходьба, бег</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p>	<p>Корректировка техники выполнения</p>	<p>Комплекс 1</p>

				технику преодоления препятствий.		доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	движений	
23.	Переменный бег. Развитие выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
24.	Бег с низкого старта в гору. Развитие выносливости. Развитие общей выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	Корректировка техники выполнения	Комплекс 1

				силы.		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	ия движений	
25.	Гладкий бег. Бег 1500 м. развитие скоростной и общей выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
26.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1		Развитие выносливости, умения	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Корректировка техники	Комплекс 1

				распределять силы.		сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	выполнения движений	
27.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. ОЗОЖ №1	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 1
	Гимнастика	16		Комплекс ГТО. Испытания				

				(тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				
28.	Инструктаж по техники безопасности по гимнастике. Основы знаний. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. ОЗОЖ №2	1		Определять и кратко характеризовать: цели и задачи специальной и общей физической подготовки, содержание и формы организации; Рассказать понятие «физическая подготовка».	Ходьба, Изучение ТБ	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фронтальный опрос	Комплекс 2
29.	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине. Развитие гибкости и силовой выносливости.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению акробатической комбинации. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, бег Самоанализ проведённой работы на уроке	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
30.	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине. Упражнения на пресс. Развитие гибкости и силовой выносливости.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению акробатической комбинации. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Упражнения на пресс, упражнения на перекладине	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
31.	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Упражнения с набивными мячами. Развитие гибкости.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений тонического стретчинга.. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, наклоны	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
32.	ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Упражнения с набивными мячами. Развитие гибкости.	1	Декабрь	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений тонического стретчинга.. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, наклоны	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
33.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине (мальчики). Комплекс упражнений на высоких брусьях (девочки). Развитие координации и силовых качеств.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						ситуациях и условиях;		
34.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине (мальчики). Комплекс упражнений на высоких брусьях (девочки). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координации и силовых качеств.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
35.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине (мальчики). Комплекс упражнений на высоких брусьях (девочки). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координации и силовых качеств.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах и на гимнастическом бревне. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						поставленных целей;		
36.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
37.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению дыхательных упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						поставленных целей;		
38.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению дыхательных упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, ходьба Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
39.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению опорного прыжка. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						поставленных целей;		
40.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Осваивать универсальные умения по выполнению опорного прыжка. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
41.	Контроль уровня физической подготовленности. Контроль методических знаний и умений.	1		Описывать технику разучиваемых упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Бег, измерение пульса	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						поставленных целей;		
42.	Развитие двигательных качеств. Повторение пройденного материала. ОЗОЖ №2	1		Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
	Спортивные игры. Баскетбол.	6		Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				Комплекс 2
43.	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. ОЗОЖ №3	1	Январь	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Изучение правил ТБ	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						<p>деятельности;</p> <p>Личностные:</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>		
44.	Стойки и передвижения, повороты и остановки.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Выполнение стоек и поворотов	<p><u>Предметные:</u></p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Личностные:</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
45.	Ловля и передача мяча. Развитие координации и скоростных качеств.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<p><u>Предметные:</u></p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
46.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
47.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2

						проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
48.	Игровые задания. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 2
	Лыжная подготовка.	18		Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				
49.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. ОЗОЖ №3	1		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <u>Метапредметные:</u>	Фронтальный опрос	Комплекс 3

						<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Личностные:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
50.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<p><u>Предметные:</u></p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><u>Личностные:</u></p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
51.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<p><u>Предметные:</u></p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>планировать собственную деятельность, распределять</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3

						нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
52.	Совершенствование одновременного двухшажного хода и перехода с хода на ход.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
53.	Контроль техники одновременного одношажного хода.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u>	Фиксированный результат	Комплекс 3

						проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
54.	Контроль освоения техники перехода с хода на ход. Совершенствование одновременных ходов, спусков и поворотов на месте и в движении.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	Комплекс 3
55.	Контроль освоения техники поворотов на месте.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность,	Фиксированный результат	Комплекс 3

						трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
56.	Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	Комплекс 3
57.	Развитие выносливости.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3

						достижении поставленных целей;		
58.	Контроль освоения техники спусков.	1	Февраль	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Фиксированный результат	Комплекс 3
59.	Контроль освоения техники подъёмов.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p><u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	Фиксированный результат	Комплекс 3

						поставленных целей;		
60.	Развитие выносливости.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
61.	Развитие выносливости.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3

62.	Развитие выносливости.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
63.	Контроль прохождения дистанции 3 км.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Самоанализ проведенной работы на уроке</p>	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Фиксированный результат	Комплекс 3
64.	Развитие выносливости и координационных	1		Осваивать универсальное	Ходьба на	<p><u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять</p>	Корректировка	Комплекс 3

	способностей.			умение передвижения на лыжах.	лыжах Самоанализ проведенной работы на уроке	правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	техники выполнения движений	
65.	Развитие выносливости и координационных способностей.	1		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
66.	Контроль теории методических знаний и умений по лыжной	1		Описывать технику разучиваемых	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	Фронтальный опрос	Комплекс 3

	подготовке. ОЗОЖ №4			упражнений.		двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
	Спортивные игры. Волейбол.	12		Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				
67.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по волейболу.	1	Март	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Изучение правил ТБ	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3

						достижении поставленных целей;		
68.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
69.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3

						поставленных целей;		
70.	Контроль освоения техники приёма и передач мяча.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, передачи мяча Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений. Фиксированный результат	Комплекс 3
71.	Контроль скоростно-силовой подготовки.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений. Фиксированный результат	Комплекс 3

						поставленных целей;		
72.	Совершенствование техники действий в защите и нападении.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<p><u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
73.	Контроль освоения техники действий в защите.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<p><u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	Корректировка техники выполнения движений . Фиксированный результат	Комплекс 3

						поставленных целей;		
74.	Контроль освоения техники подачи.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<p><u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Корректировка техники выполнения движений . Фиксированный результат	Комплекс 3
75.	Контроль освоения техники действий в нападении в волейболе.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<p><u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	Корректировка техники выполнения движений . Фиксированный результат	Комплекс 3

						поставленных целей;		
76.	Совершенствование элементов волейбола.	1		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 3
77.	Контроль теории методических знаний и умений по разделу спортивных игр.	1		Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Фронтальный опрос	Комплекс 3

						поставленных целей;		
78.	Контроль уровня физической подготовленности. Повторение пройденного материала. ОЗОЖ №4	1		Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фронтальный опрос	Комплекс 3
	Легкая атлетика			Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость				
79.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по легкой атлетике. ОЗОЖ №5	1	Апрель	Определять и кратко характеризовать виды легкой атлетики	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Фронтальный опрос	Комплекс 4

						имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;		
80.	Длительный бег. Преодоление препятствий. Развитие координации и выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4
81.	Темповой бег. Развитие выносливости.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4

						своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
82.	Темповой бег. Развитие выносливости.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4
83.	Переменный бег. Бег с низкого старта. Разновидности прыжков. Развитие скоростной выносливости.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений в прыжках	Комплекс 4
84.	Переменный бег. Бег с низкого старта.	1		Продемонстрировать полученные	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с	Корректировка	Комплекс 4

	Разновидности прыжков. Развитие скоростной и общей выносливости.			навыки в прыжках в длину.		инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	техники выполнения движений в прыжках	
85.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега Фиксированный результат.	Комплекс 4
86.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4

				препятствий.		устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
87.	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. Развитие силовой выносливости.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4
88.	Гладкий бег. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Корректировка техники и тактики бега Фиксиров	Комплекс 4

						отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ан-ный результат.	
89.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1		Различать разные виды бега. Осваивать стартовый разгон.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4
90.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Старт из различных положений. Развитие скоростных способностей.	1		Различать разные виды бега. Осваивать старт их различных положений.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4

91.	Спринтерский бег. Бег с высокого старта.	1	Май	Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4
92.	Спринтерский бег. Бег с высокого старта. Развитие скоростных способностей.	1		Различать разные виды бега. Осваивать бег с высокого старта.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4
93.	Финальное усилие. Бег с ускорением. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		Различать разные виды бега. Осваивать технику бега с ускорением.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u>	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4

						проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
94.	Финальное усилие. Бег с ускорением. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		Различать разные виды бега. Осваивать технику бега с ускорением.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Комплекс 4
95.	Спринтерский бег. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег Самоанализ проведенной работы на уроке	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега Фиксированный результат.	Комплекс 4
96.	Развитие скоростной выносливости.	1		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u>	Корректировка техники и тактики	Комплекс 4

						находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	бега	
97.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Освоение техники выполнения метания.	Ходьба, бег, метание мяча	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4
98.	Метание. Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Освоение техники выполнения метания.	бег, метание мяча	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4

						<p><u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>		
99.	Метание м.мяча на дальность и в цель. Развитие силовых способностей.	1		Освоение техники выполнения метания.	<p>бег, метание мяча</p> <p>Самоанализ проведенной работы на уроке</p>	<p><u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	Корректировка техники выполнения движений	Комплекс 4
100.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	бег, прыжки	<p><u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u></p>	Корректировка техники выполнения движений в	Комплекс 4

						управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	прыжках	
101.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости.	1		Продемонстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	бег, прыжки	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений в прыжках	Комплекс 4
102.	Повторение пройденного материала. Контроль методических знаний и умений по разделу лёгкая атлетика. ОЗОЖ №5	1		Описывать технику разучиваемых упражнений.	бег, прыжки	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u>	Фронтальный опрос	Комплекс 4

						обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--