

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного курса «Физическая культура»
Для обучающихся 7 класса

Учитель: Моисеева Ю.В.

п.Жилгородок
2023 г

Программа разработана на основе

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010г., 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012г., 29 декабря 2014г., 18 мая, 31 декабря 2015г.);
- примерная программа по предмету;
- Основной образовательной программы 5-9 основного общего образования МБОУ «Дмитриевская СОШ».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Знакомство со знаменитыми спортсменами Оренбургской области.

Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственно-му самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в

группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут **опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной

деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой

деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (23 час)

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

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика (21 час)

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

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

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: насок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.

3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тема 7. Спортивные игры («Мини-футбол» 7 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тема 8. Спортивные игры («Русская лапта» 4 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника удара мяча сверху и снизу. Техника дальнего удара.. игра по упрощенным правилам.

Тема 9. Плавание(3 часа)

Правил техника безопасности на водоемах. Техника стартов. Повороты. Нырание. Техника плавания кроля на груди, на спине. Самоконтроль.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Лёгкая атлетика	23 час
Спортивные игры: Волейбол	13 часов
Гимнастика	21 час
Лыжная подготовка	18 часов
Баскетбол	13 часов
Спортивные игры: Футбол	7 часов
Спортивные игры: Русская лапта	4 часа
Плавание	3 часа

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности		Дата по плану	Дата по факту
				Личностные УУД	Метапредметные УУД		
Лёгкая атлетика – 14 часов							
1	Вводный урок. Инструктаж по Т.Б. Знакомство со знаменитыми спортсменами Оренбургской области Высокий старт	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
5	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику		

					старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в		

					беговых упражнениях.		
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
13	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
14	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Спортивные игры: Волейбол - 13 часов							
15	Т.Б. на уроках волейбола. Знакомство со знаменитыми спортсменами ,командами Оренбургской области. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
16	Стойка игрока.	1	Стойка игрока.	Описывать технику	<i>Познавательные УУД:</i> знание		

	Перемещения в стойке.		Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
20	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя	Уметь терпеливо осваивать технические	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

	руками сверху.		руками сверху	элементы. Уметь проявлять инициативу.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
25	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		

				инициативу в команде.			
26	Подвижная игра «Два мяча».	1	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час							
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Знакомство со выдающимися спортсменами Оренбургской области по гимнастике. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.		
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.		
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные</i>		

			полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.		УУД: уметь страховать и помогать партнеру.		
31	Акробатические комбинации.	1	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.		
32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
33	Лазание по канату.	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		

34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.		
35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы,	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		

			прыгучести, скоростной выносливости.				
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.		
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.		
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и		

			врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	гимнастических упражнений.	исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
45	Прыжки через длинную скакалку.	1	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
46	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.		
47	Эстафеты с набивным мячом	1	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
48	Эстафеты с набивным	1	Круговая тренировка по	Соблюдать	<i>Познавательные УУД:</i> уметь		

	мячом, обручем, скакалкой.		ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Лыжная подготовка – 18 часов							
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство со знаменитыми спортсменами Оренбургской области Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника. <i>Регулятивные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.		<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
51	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявля и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>		

					Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
54	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
55	Подъём «скользящим шагом». Торможение «плугом».	1	Подъём в гору «скользящим шагом». Торможение «плугом».	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
56	Катание с горок. Подъём «скользящим шагом» Торможение «плугом».	1	Подъём в гору «скользящим шагом». Торможение «плугом». Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику спуска с горы. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
57	Поворот махом. Прохождение дистанции 2 км.	1	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>		

				типичные ошибки.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
58	Поворот махом. Одновременный одношажный .	1	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный. Прохождение дистанции 2км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
59	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный. Поворот махом.	1	Поворот махом. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
60	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору «скользящим шагом». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
63	Прохождение дистанции	1	Попеременный	Совершенствовать	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать		

	3 км. Катание с горок.		двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
65	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.		
66	Лыжные эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «скользящим шагом». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
Баскетбол – 13 часов							
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в	Описывать технику игровых приемов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их		

			прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.		самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения		
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
71	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.		взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
73	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
76	Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.		

			двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		<i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
			Плавание-3 часа				
80	Возникновения плавания. Требования к	1	Правила техники безопасности.	Осваивать технику плавания	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя		

	технике безопасности . Знакомство со знаменитыми пловцами Оренбургской области. .		Упражнения для изучения плавания.	самостоятельно.	типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
81	Старты Упражнения для изучения кроля на груди на спине.	1	Координационные упражнения на суше.	Осваивать технику старта самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
82	Самоконтроль. Кроль на груди и на спине.	1	Упражнения по совершенствованию техники движений рук. Ног. туловища. Футбол 7часов.	Осваивать технику действий самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
83	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Знакомство со знаменитыми спортсменами оренбургской области. Основные приемы игры. Удар внутренней частью подъема	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ударов мяча подъемом ноги	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
84	Основная стойка вратаря. Основные приемы игры. Удар внутренней частью подъема	1	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола.	Организовывать совместные занятия футбола со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в		

					учебном процессе.		
85	Основные приемы игры. Удар по мяча серединой подъема. Основная стойка вратаря	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и выполнение штрафных ударов	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
86	Остановка летящего мяча серединой подъема. Удар по мяча серединой подъема. Основная стойка вратаря	1	Взаимодействие игроков в нападение. Учебная игра.	Организовывать совместные занятия футбола со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
87	Остановка летящего мяча серединой подъема.	1	Взаимодействие игроков в нападение. Учебная игра.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
88	Передача внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам	1	Взаимодействие игроков в нападении(парами, тройками) Учебная игра. Правила футбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
89	Взаимодействие трех игроков передача мяча друг другу с перехватом. Игра мини-футбол.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов.. Взаимодействие трех игроков .Учебная игра.	Организовывать совместные занятия футбола со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		

90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
93	Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.		
94	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.		
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и		

			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	длину с разбега.	устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
96	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
97	Прыжки в длину с разбега на результат	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
98	Бег на 1500 м. на результат.	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ИГРА-«Русская лапта»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. -4часа	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
99	Инструктаж по ТБ при игре русская лапта. Удар по мячу сверху.	1	Удар мяча сверху. Развитие выносливости.	Описывать технику ударов,развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в ударе. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
100	Удар по мячу сверху. Удар по мячу снизу	1	Развитие физических качеств. Удар мяча сверху и снизу.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ударов. Развивать выносливость,	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, ударов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i>		

				ловкость.	взаимодействие со сверстниками.		
101	Удар по мячу снизу. Дальний удар.	1	Дальний удар. Удар мяча снизу и сверху	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время ударов. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в ударе. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
102	Игра «Русская лапта»	1	Развитие физических качеств. Удар мяча сверху и снизу.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику ударов. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		

