

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец
Красноармейского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено» на заседании
ШМО _____
« 30 » августа 2021 г

Мурф.

«Согласованно» с зам. директора
по УМР *Л.В. Рокина*
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»
Директор школы
Г.А. Немцева
« 31 » августа 2021 г



**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура»
7 класс**

Составила:
учитель физической культуры и ОБЖ
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

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

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 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.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

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

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

владение умениями:

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

Предметные результаты

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

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

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

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

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

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на 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 (30 часов)

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

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 12 часов)

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

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 12 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.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.**

Планируемые результаты

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

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Список учебно-методической литературы:

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
-------	-----------------------------	--	--------------

1	легкая атлетика	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	15
2	гимнастика с основами акробатики	Всероссийский урок «История самбо»	14
3	подвижные игры, элементы спортивных игр	Всемирный день иммунитета	24
4	Легкая атлетика		15
Итого			68

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 – 15 часов							
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	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	1	Низкий старт до 60м специальные	Технику беговых	<i>Познавательные УУД:</i>		

	специальные беговые упражнения.		беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	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.		

					<p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.</p>		
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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>		
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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>		

					<p>определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
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	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.</p>		
11-12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать		

			силовых способностей	прыжков.	технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
13	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.		
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.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
15	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	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i>		

				максимальную скорость.	определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
Спортивные игры: Волейбол - 12 часов							
16	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Всемирный день иммунитета	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.		
17	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения 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	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>		
19	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>		
20	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.</p>		
21	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	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		

				освоения.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
22	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	<p>Уметь терпеливо осваивать технические элементы.</p> <p>Уметь проявлять инициативу.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
23	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение</p>		

					взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
24	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
25	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		

26	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 инициативу в команде.	<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 – 14 часов							
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Всероссийский урок «История самбо»	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,		

					<p>прогнозирование результатов.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.</p>		
29-30	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.</p>		
31	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 полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>		
32 -	Акробатические комбинации.	1	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами,	Научиться выполнять акробатические упражнения	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники		

33			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.	в соединении, уметь составлять их самим.	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.		
34	Лазание по канату.	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висячем положении(мальчики), подтягивание в висячем положении 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.		
35	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висячем положении. 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		

					<p>простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>		
36	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	<p>Перекладина: подтягивание в висячем положении.</p> <p>Брусья разной высоты (девочки).</p> <p>Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.</p>	<p>Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку.</p> <p>Правильно выполнять прыжки.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>		
37-38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	<p>Упражнения на брусьях разной высоты (девочки).</p> <p>Перекладина: подтягивание в висячем положении.</p> <p>Прыжки со скакалкой до 1 мин.</p> <p>Развитие силы, скоростной выносливости.</p>	<p>Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>		
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	<p>Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики).</p> <p>Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие</p>	<p>Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать</p>		

			ловкости, быстроты.		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	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.			
Баскетбол – 12 часов							
42	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Описывать технику игровых приемов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений		

	бросков.		голова в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.		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		
43	Бросок двумя руками от голова в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от голова 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.		
44	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.		
45	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения	Организовывать совместные занятия баскетболом со	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в		

			и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	сверстниками.	баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.		
46	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.		
47	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.		
48	Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
49	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
50	Бросок одной рукой от плеча	1	Сочетание приемов передвижений и	Осваивать технику игровых	<i>Познавательные УУД:</i>		

	с сопротивлением.		остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	действий и приемов самостоятельно.	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.		
--	-------------------	--	--	------------------------------------	--	--	--

51	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.		
----	--	---	--	--	---	--	--

52-53	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>		
Легкая атлетика (15 часов)							
54	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>		
55	Прыжки со скакалками. Эстафеты Челночный бег 6х10 м/с.	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		<p><i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>		

					<p>уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
56	<p>Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>Челночный бег 3x10 м/с.</p>	1	<p>Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков</p> <p>соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
57	Бег на 60м.	1	<p>Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.</p>		
58-59	<p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Бег 30 метров.</p>	1	<p>Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p>		

				метания мяча.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>		
60-61	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. 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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
62	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.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
63	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.		

				прыжка в длину с разбега.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
64	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
65	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
66	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>		

					<p>определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
67	Бег на 2000м. на результат.	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		
68	Эстафетный бег 4x50м.	1	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику эстафетного бега.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>		

Приложение I
ГТО IV ступень 13-15 лет

Маль
 Дев

	Виды испытаний (тесты)																		
	Бег на 60м.			Бег на 2 км.			Подтягивания			Сгибания рук в упоре			Наклон вперед			Прыжок в длину с места			
	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	
	12,0	9,7	8,7	9,55	9,30	9,00	4	6	10	7	9	15	Касание пола пальцами рук	175	185	200			
	10,9	10,6	9,6	12,10	11,40	11,0								150	155	175			