

Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра Алексеевича»
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ. Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г. Руководитель МО <u>Л.А. Мединцова</u>	СОГЛАСОВАНО Старший методист МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области <u>М.Ю. Терехова</u> « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области <u>В.В. Мединцов</u> Приказ № <u>76</u> от « <u>18</u> » <u>08</u> 2021 г.
---	--	---

Адаптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Физическая культура 7 «А; В» класс: вариант 7,2 ФГОС НОО ОВЗ

Составитель: Мухина Екатерина Геннадьевна
Учитель физической культуры

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

7 класс

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, составленной в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования (АООП НОО) обучающихся с интеллектуальными нарушениями, рекомендациями ТПМК.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета:

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» проводится в 7 классе – 3 часа в неделю, 102 часа 34 учебных недели.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой

направлений по ориентирам в прямом направлении. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Обще развивающие упражнения без предметов: Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки: Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье и перелезание: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см).

Висы: В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).

Переноска грузов и передача предметов : Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.

Лёгкая атлетика

Ходьба : Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).

Прыжки: Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.

Метание: Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по

словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол. Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

Формы и методы работы с обучающимися

Основные методы, используемые на уроках:

- Фронтальный;
- Поточный;
- Посменный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- Равномерный метод;
- Переменный метод;
- Повторный метод;
- Интервальный метод;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Круговой

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол- во ча- сов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; – выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
2	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Комбинированный	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; – технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение	Текущий	
3	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Совершенствование	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; – выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта	Текущий	

4	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Контроль ный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 30 м	Текущий	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Контроль ный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3 × 10 м? Цели: развивать скорость и координацию в беге	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	м.: «5»-9,5с «4»-9,8с «3»-10,2с д.: «5»- 9,8с «4»-10,4с «3»-10,9с	
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину(письменно)	Контроль ный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 60 метров	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега и метание мяча	Текущий	
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно	Текущий	

	соревнований по метанию(письменно)					отталкиваться и приземляться		
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега;	Текущий	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1	Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); – технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега	М.: «5»– 360 см «4» – 340см «3» – 320см д.: «5» – 340см «4» – 320см «3» – 300см	
10-11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции(письменно)	Учётный	2	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции на 1500 м	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Без учёта времени	
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Учётный	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения	Текущий	

					достижении поставленных целей	длительного бега		
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости	Комбинированный	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенствование	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
15	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенствование	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м		Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
16	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Совершенствование	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м		Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);	Текущий	

	Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения			м		– равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега		
17-18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство	2	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м		Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Текущий	
20	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Совершенство	1	Как распределять силы в беге на 2000 метров. Цели: учить правильно распределять силы по дистанции в беге на длинные дистанции		Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	М.:10,30 мин; д.: 14,00 мин	
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на	Совершенство	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	

	гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ				Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
22	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Совершенство	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой скамейке		Научатся: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	
23	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		1	Повороты и их разновидности. Цели: научить различным видам поворотов		Научатся: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	
24	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем		1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	Научатся: выполнять комбинацию из разученных	Текущий	

	переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			перекладине. Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	элементов, строевые упражнения		
25-26	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висячем положении		2	Комбинации на гимнастической скамейке Цели: научить выполнять серию упражнений на гимнастической скамейке	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание: М.: 8-6-3р Д.: 19-15-8р	
27-29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	3	Общеразвивающие физкультурные упражнения. Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	

30	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенство	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	Научатся: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
31-33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенство	3	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом		Научатся: выполнять кувырки, мост из положения стоя	Текущий	
36-38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Совершенство	3	Кувырки в сочетании с другими элементами акробатики Цели: учить выполнять кувырки с переходом в различные положения тела		Научатся: выполнять кувырки, мост из положения стоя	Лазание по канату на расстоянии (6-5-3)	
39-42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Совершенство	4	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить передачу мяча		Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
43-	Стойки и передвижения	Учетный	4	Передача мяча через сетку	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	Научатся:	Оценка	

46	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			Цели: закрепить передачу мяча через сетку во встречных колоннах	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
47-48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Учетный	2	Нижняя прямая подача мяча через сетку Цели: закрепить нижнюю прямую подачу мяча через сетку	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
49-51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Изучение нового материала	3	Прием мяча снизу. Цели: закрепить приём мяча снизу двумя руками после подачи	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками через сетку	
52-53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача	Совершенствование	2	Игра в волейбол на 3 касания. Цели: сочетание приема, передачи и нападающего удара в волейболе	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

	мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям			
54-56	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенствован	3	Нападающий удар Цели: совершенствовать технику нападающего удара	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям	Научатся: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
57-60	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Совершенствован	4	Техника безопасности на уроках баскетбола Цели: поведение в зале и обращение с баскетбольными мячами	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	
61	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной	Совершенствован	1	Правила игры в баскетбол Цели: напомнить правила игры в баскетбол	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

	рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	приемы		
62-63	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	Учетный	2	Элементы баскетбола Цели: учить отдельные элементы баскетбола и соединять их воедино	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча в движении с различной высотой отскока и изменением направления	
64-65	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с	Учетный	2	Элементы баскетбола Цели: учить отдельные элементы баскетбола и соединять их воедино	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	

	отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				<i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	приемы		
66	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	1	Элементы баскетбола Цели: учить отдельные элементы баскетбола и соединять их воедино	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
67-69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	3	Броски мяча в кольцо. Цели: научить техники различных видов броска мяча с места и в движении	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	

70-72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	3	Передачи мяча. Цели: научить техники различных видов передач мяча на месте и в движении	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
73-74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствованная	2	Сочетание приемов баскетбола Цели: научить целостно использовать все разученные элементы и применять их в игре	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	
75-76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствованная	2	Штрафной бросок Цели: рассказать, за что назначают штрафной бросок, как он оценивается и отработать технику броска со штрафной линии	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствование	1	Стритбол Цели: рассказать отличие стритбола от баскетбола	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении баскетбольных комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия баскетболом; -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом .	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учетный	1	Бросок одной рукой от плеча Цели: совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в движении	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении баскетбольных комбинаций. Личностные: - мотивационная основа на занятия баскетболом; -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом .	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствование	1	Самостоятельная организация игры Цели: научатся самостоятельно играть в баскетбол и следить за ошибками игроков	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	

	способностей							
80-82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учетный	3	Игровые задания в баскетболе Цели: научатся подбирать игровые задания для улучшения различных звеньев игры в баскетбол	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники штрафного броска	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	1	Игровые задания в баскетболе Цели: научатся подбирать игровые задания для улучшения различных звеньев игры в баскетбол	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	
84	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Совершенствованное	1	Техника безопасности на улице Цели: научатся поведению на улице и правилам, которые необходимо соблюдать	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	
85	Бег (<i>17 мин</i>). Преодоление горизонтальных	Совершенствованное	1	Корректировка техники бега.	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	Научатся: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	

	препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости			Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника			
86	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
87	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагах. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
89	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагах. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	Познавательные : самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	

91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Совершенство	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции до 2000 м	решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	
92	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Учётный	1	Распределение сил по дистанции. Цели: научатся грамотно распределять силы для сдачи норматива в беге		Научатся: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	
93	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
94	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
95	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
96	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные	Совершенство	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	

	беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			технике бега с высокого и низкого старта	решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника			
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Учётный	1	Бег с максимальной скоростью Цели: научатся выполнять норматив, используя правильную технику старта, бега по дистанции и финиширования		Научатся: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,5с «4»-9,8с «3»-10,2с Д.: «5»- 9,8с «4»-10,4с «3»-10,9с	
98-101	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Совершенствование	4	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники бега	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	
102	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Учётный	1	Прыжок в длину на результат Цели: тестирование прыжка в длину с разбега,		Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Метание мяча на дальность: М.: «5»-35м «4»-30м «3»- 28м Д.: «5»- 28м «4»-24м «3»-20м	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022