**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов**

     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 Минобнауки 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)

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа 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.

**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

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Планируемые результаты Характеристика деятельности** | | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Личностные УУД** | **Метапредметные УУД** |
| **Лёгкая атлетика – 14 часов** | | | | | | | |
| 1 | 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. | *С*облюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | *Познавательные УУД*:знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*: 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. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику низкого старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | 1 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  *Коммуникативные УУД*: 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. | *Познавательные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.  *Коммуникативные УУД:* 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. | *Познавательные УУД*:знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику старта и стартового разгона.  *Коммуникативные УУД*:  взаимодействие со сверстниками в беге. |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений. | *Познавательные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств.  Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | *Познавательные УУД:* осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях. |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 12 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 1 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. | *Регулятивные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.  Уметь развивать максимальную скорость. | *Регулятивные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Спортивные игры: Волейбол - 13 часов** | | | | | | | |
| 15 | Т.Б. на уроках волейбола.  Правила игры. Передача   мяча сверху. | 1 | Т.Б. на уроках волейбола.  Правила игры. Передача   мяча сверху.  Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. |  |  |
| 16 | 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 | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в волейболе.  *Познавательные* *УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 1 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы.  Уметь проявлять инициативу. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 23 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.   Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  Игра в мини-волейбол | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 25 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  Игра в мини-волейбол | Уметь терпеливо осваивать  технические элементы и адекватно реагировать на замечания.  Уметь проявлять инициативу в команде. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Два мяча». | 1 | Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар | Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* 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. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 час** | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 29 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД:* уметь находить общий язык. |  |  |
| 30 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в 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. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные*  *УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 31 | Акробатические комбинации. | 1 | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.  Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 32 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 33 | Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 34 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. | Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим. | *Познавательные* *УУД*:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |  |  |
| 35 | Подтягивание в висе.  Упражнения на брусьях. | 1 | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе.  Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации. | *Познавательные УУД*: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 36 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 37 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 | Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.  Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 38 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).  Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы,  скоростной выносливости. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*: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. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  *Коммуникативные УУД*:способствовать организации учебно-тренировочного комплекса. |  |  |
| 41 | Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) | 1 | Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. | Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 42 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 43 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 1 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. | *Познавательные УУД*: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 44 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики. | Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 45 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой. | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 46 | Круговая тренировка по ОФП. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |  |  |
| 47 | Эстафеты с набивным мячом | 1 | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 48 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия.  *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | *Познавательные УУД*: знаниеэкипировки лыжника.  *Регулятивные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 50 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. |  | *Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Попеременный двухшажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 53 | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 54 | Эстафеты. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| 55 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 56 | Катание с горок. | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: осваивать технику спуска с горы.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 57 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: осваивать технику повороты переступанием.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Личностные УУД:* проявление терпения. |  |  |
| 66 | Лыжные эстафеты. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |  |  |
| **Баскетбол – 12 часов** | | | | | | | |
| **67** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывать технику игровых приемов. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения |  |  |
| 68 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 69 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке.  Учебная игра. Правила баскетбола | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 70 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке.  Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в баскетболе.  *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 71 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*:знание терминологии в ьаскетболе.  *Познавательные* *УУД*: осваивать технику перемещений, передач.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |  |  |
| 72 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 74 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 75 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 76 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча 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. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 77 | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 79 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 80 | 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. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 81 | Бросок одной рукой от плеча 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. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 82 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 83 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 84 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 86 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 87 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 88 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.   Развитие координационных качеств. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападение «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 нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные* *УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в   учебном процессе. |  |  |
| 90 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | *С*облюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | *Познавательные УУД*:знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  *Регулятивные УУД:* совершенствовать технику прыжков в длину с места.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 91 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты. |  | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  *Коммуникативные УУД*: взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковсоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 93 | Бег на 60м. | 1 | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений.  *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 96 | Бег на 300м. | 1 | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 97 | 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 прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 98 | 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. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 99 | 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. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 100 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 101 | Бег на 2000м. на результат. | 1 | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 102 | Эстафетный бег 4х50м. | 1 | Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику эстафетного бега.  *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.  *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |  |  |

**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 вперёд | | | 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  *10,9* | 9,7  *10,6* | 8,7  *9,6* | 9,55  *12,10* | 9,30  *11,40* | 9,00  *11,0* | 4 | 6 | 10 | *7* | *9* | *15* | Касание пола пальцами рук | | | 175  *150* | 185  *155* | 200  *175* |