

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 11 от 15.06.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 15.06.2023 №126  
директор ГБОУ школы № 104  
им. М.С. Харченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
ДЛЯ 7 КЛАССА  
Срок реализации – 1 год**

Разработана  
учителем физической культуры  
Семеновым А.В.

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с учетом требований:

- Закона «Об образовании в РФ »;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС основного общего образования) № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в ФГОС ОО»
- Федеральной основной общеобразовательной программы основного общего образования (ФОП ОО) приказ № 370 от 18.05.2023
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

**Целью** изучения предмета является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания семиклассников направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- **Требования к уровню подготовки:**

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2017г**

Рабочая программа рассчитана на: 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
7	68	2	18

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
  - установление причинно-следственных связей;
  - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся должны проходить промежуточную аттестацию по четвертям.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

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

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

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

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

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### Тема 2. Легкая атлетика (21 час)

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

### Тема 3. Общая физическая подготовка (12 часов)

Техника безопасности во время занятий ОФП. Выполнение комплекса упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)

### Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (12 час)

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

### Теоретические знания.

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

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

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 14 часа)**

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

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 9 часов)**

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

### **Планируемые результаты**

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

#### **Занимающийся научится:**

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

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

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

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

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

#### **Получит возможность научиться:**

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

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

### Физическое совершенствование

#### Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
 выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  
 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
 выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	10			11
3	Гимнастика с основами акробатики		12		
4	ОФП		1	11	
5	Баскетбол			9	5
6	Волейбол	8	1		
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	менее	1100—1200	выше	ниже	900—1050	1150	
			13	950	1150—1250	1350	750	950—1100	1200	
			14	1000	1200—1300	1400	800	1000—	1250	
			15	1050	1250—1350	1450	850	1150	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

# Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.



допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. В случае если уч-ся не готов к уроку, он получает неудовлетворительную оценку.

## Учебно-методический комплект

### 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Москва «Просвещение» 2011

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин,  
Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017

### Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре 7 класс

№ урока	Раздел, кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.	Легкая атлетика  14 часов Спринтерский бег	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкции. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.
2.		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр.	Уметь выполнять прыжок с места Пробежать 60м. с низкого старта	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.  <i>Регулятивные УУД:</i>	Составлять индивидуальный режим дня.
3.		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь пробежать 60м. на результат	осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических	

					упражнений на здоровье.	
4.		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i>	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
5.		Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
6.		Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i>	
7.		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	взаимодействие со сверстниками и в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i>	
8.		Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»,	

					<p>прыжок с 7-9 шагов.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>	
9.		Бег на средние дистанции	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .</p>
10.		Развитие скоростной выносливости, силы	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.		
11.	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Волейбол 9ч</b></p>	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь играть по упрощённым правилам.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки</p>	
12		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.		

13.		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять остановки и передачи		безопасности во время игры.
14.		Стойка игрока. Перемещения в стойке (боксом, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Развитие координационных способностей .	Уметь правильно выполнять технические действия		
15.		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии и в волейболе.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.	
16.		Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять передачи и перемещения	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
17.		Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Развитие координационных способностей .	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.	
18.		Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.  <i>Регулятивные УУД:</i>	

		Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол		мини-волейбол.	осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i>	
19.		Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Развитие координационных способностей .	<b>Уметь</b> правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>умень</i> работать в паре.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений	
20	<b>Гимнастика 12 ч</b>	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	и приставным и шагами боком, лицом, спиной.	
21.		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Развитие координационных способностей .	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике .	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками и в процессе обучения  <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодейств	уметь терпеливо осваивать технические элементы  уметь проявлять инициативу  Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в

					вовать со сверстникам и в учебном процессе	процессе освоения
22.		Акробатика. Лазание по канату	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.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	
23.		Акробатика. Висы и упоры	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 выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	
24.		Акробатика. Брусья. Перекладина	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 выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.		
25.		Перекладина .Брусья разной высоты.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия	уметь проявлять терпение и личную инициативу
26.		Опорный	Упражнения на брусьях	Уметь	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и	

		прыжок. Брусья параллельные	разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	выполнят ь опорный прыжок через коня, козла, выполнят ь упр-ия на брусьях, страховка , самострах овку	исправлять собственные ошибки  <i>Познавательн ые УУД:</i> умения анализироват ь и корректирова ть технику удара.	мотивационна я основа на занятия гимнастикой; учебно- познавательн ый интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
27.		Опорный прыжок.	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.	Уметь выполнят ь опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.		
28.		Брусья. Развитие силовых качеств.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Уметь выполнят ь упражнен ия на брусьях (мальчик и), упражнен ия с обручем, подтягива ние.	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование , прогнозировани е результатов. <i>Коммуникати в-ные</i> УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	
29.		Развитие силы, прыгучести.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь владеть техникой при подтягива нии на высокой переклади не (м), в висе лежа (д).	<i>Коммуникати в-ные</i> : уметь находить общий язык.	
30.		Упражнения с обручем.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	Уметь выполнят ь упражнен		формировани



			Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	ия с обручем.		е упорства в достижении цели
31.		Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.	<i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  <i>Коммуникативные</i> : уметь вести себя в коллективе.	
32.	<b>ОФП</b> <b>12 ч</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях по ОФП	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	<b>Знать</b> инструктаж по технике безопасности, <b>Уметь</b> соблюдать правила поведения в зале.	<i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
33.		ОФП самоконтроля состояния здоровья в школе и дома	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	<b>Знать</b> правила обращения с инвентарем	<i>Коммуникативные</i> : уметь страховать и помогать партнеру.	
34.		ОФП Здоровье и физическое развитие человека	Инструктаж по ТБ на занятиях по ОФП	<b>Уметь</b> выполнять комплекс УГГ	<i>Познавательные</i> : самостоятельно осваивать изучаемый элемент.  <i>Коммуникативные</i> : уметь работать в паре.	

					<i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	
35.		ОФП Закаливание	Спортивная форма. Гигиенические требования	<b>Уметь</b> выполнять процедуры	<i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных упражнений  <i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
36.		ОФП Развитие гибкости	Образ жизни, как фактор здоровья	<b>Уметь</b> выполнять Тест Гибкий ли я?		
37.		ОФП Развитие силовых качеств. Отжимание	Развитие гибкости	<b>Уметь</b> выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
38.		ОФП Развитие выносливости	Отжимание	<b>Уметь</b> выполнять технически правильно.		
39.		ОФП Развитие ловкости.	Подтягивание	<b>Уметь</b> выполнять повороты при беге	<i>Регулятивные</i> : планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
40.		ОФП. Челночный бег 4*9 м	Развитие выносливости. Приседание за 1 минуту.	<b>Уметь</b> проходить дистанции разного объема		
41.		ОФП Дыхательная гимнастика	Развитие ловкости. Челночный бег. 3*10 м	<b>Уметь</b> выполнять комплекс дыхательной гимнастики		
42.		ОФП Атлетическая гимнастика	ОФП Стрейтчинг.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений с гантелями		
					<i>Познавательные</i> общеучебные –	

					самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	
43.		ОФП Упражнения в равновесии	Укрепление опорно-двигательного аппарата	Уметь проходить по гимнастической скамейке	<i>Регулятивные</i> ∴ формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
44.	<b>Баскетбол</b> <b>14 ч</b>	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Упражнения в равновесии	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
45.		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Школа мяча. Техника выполнения упражнений с мячами разного диаметра. Жонглирование.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		<i>Коммуникативные:</i> способы организации рабочего места  <i>Коммуникативные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности интуитивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
46.		Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		
47.		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		
48.		Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		

			прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, применять в игре технические приемы.		соблюдать дисциплину и правила ТБ.
49.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> выполнять бросок одной рукой от плеча	<i>Познавательные УУД:</i> знание т.б Спортивное оборудование и инвентарь	
50.		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Познавательные УУД:</i> факторы здоровья  <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику выполнения УГГ  <i>Регулятивные УУД:</i>	мотивационная основа на занятия ОФП на свежем воздухе;  учебно-познавательный интерес к занятиям ОФП
51.		Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	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.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице и в зале
52.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	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.	<b>Уметь</b> сочетать приемы ведения, остановки , броска		
53.		Развитие координационных способностей.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками	

			на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	ым правила, применять в игре технические приемы.	в процессе совместного  Освоения сдачи норматива
54.		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику упражнений, входящих в комплекс <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.
55.		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику норматива
56.		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику выполнения норматива, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57.		Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику приседаний

			Учебная игра. Правила баскетбола.	правильно технические действия в игре		
58.	Лёгкая атлетика 11 часов	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	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.	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
59.		Прыжки в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять прыжок в длину	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице и в зале
60.		Метание мяча.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Уметь выполнять метание		проявление
61.		Бег на 60м. Метание мяча.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники дыхания.	терпения
62.		Метание мяча на дальность.	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность	<i>Коммуникативные УУД:</i> Разучить определенные упражнения на растягивание и научиться делать их в группе	
63.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Владеть техникой прыжка с разбега.		

64.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м	<p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	
65.		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по скамейке</p>	соблюдать дисциплину и правила ТБ на скамейке
66.		Гладкий бег	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой гладкого бега	<p>Игры и эстафеты с мячами.</p>	
67.		Полоса препятствий.	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь преодолеть полосу препятствий	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>	

					осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	
68.		Эстафетный бег	Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.